

S N. TAN
LIBR.
અર્પણ પાત્રિકા

મારા સ્વર્ગવાસી વડીલ શ્રી
રા. રા. ગણેશજી માંડણજી
અંજારીઆને
આ પુસ્તક

પુનભાવથી અને તેઓના મારા પ્રત્યેના
અગણિત અને અમુલ્ય ઉપકારોની
એક નજીવી નિશાની
તરીકે

અર્પણ કર્યું છે.

રવિશંકર

પહેલી આવૃત્તિની ગેસ્તાવના.

સ્ત્રી એ પુરુષની અર્ધાંગના ગણાય છે. અર્થાત્ એ પુરુષનો સુખ-દુઃખનો સાથી છે. સન્તારી એ આ અસાર સંસારમાં વિશ્રામ-તર છે. સ્ત્રીનું સુખ એ સુખનું ચિખર છે. પુરુષને બાર્યા સમાન બીજો કાંઈ મિત્ર નથી, તેમજ અરત અને હિંસ એ હિંસા માર્ગે તેના જેવું બીજું કાંઈ સદાચારક નથી. લુથર કહે છે કે “ સુશીલ અને સદાચારણી સ્ત્રી મળવી એ ધર્મરે આપેલાં સર્વ સુખોમાનું શ્રેષ્ઠ સુખ છે. ” સર્વ પ્રકારે સરખાં શુશ્રુતાં જોડાં મળવાં એ તો મહા મુશ્કેલ છે, તથાપિ ધણે બ્રામે મળતાં શુશ્રુવાળાં જોડાં હોય તો પણ સંસારરૂપી નૌકા સલાવવડું સુખમ યદ્ય પડે છે. પુરુષ એ જલ્દયા સંસારબ્યવહારના મહાસાગરમાં મથાયુલ રહે છે, અને તેમાં ધણી વેળા પાતાનું નાવ શીત પ્રવાહ અને સમનોલ વાયુમાં દૂકારે છે અને કાંઈ કાંઈ વાર ખડક, ખરાબા અને તોફાન સામે બાથ બીડવાની અને મહામત માર્ગે શોધી કાઢવાની દુરજ પણ તેને બાજવવી પડે છે, એવા મમયમાં સ્ત્રીનો દિવાસો અને દિવસ પુરુષને પોતાનો માર્ગ કાપવામાં જલ્દુજ મદદગાર યદ્ય પડે છે. મલમપટારૂપી વનિનાનાં મીઠાં વચન પુરુષના જખમી હૃદયને રૂઝાવવામાં જલ્દ સદાચરુત યદ્ય પડે છે. પુરુષ મુકાની છે, સ્ત્રી સદાસર્વદ્ય તેની સદાચક છે. તે પોતાના પતિના અરુણાએલા નાવને તેની અસલ રિયતિમાં ચુકવાને સદા તત્પર રહે છે. ગમે એવાં સંકટના વાદળાં સુશીલ અને દિવસવાન પત્નીના પ્યાર વડે વિખરાઈ જાય છે. દિલગીરી અને ઉદાસી એ નિર્ભળ અને ચતુર સ્ત્રીનાં મધુર વચનથી દૂર થાય છે. ચિતારૂપી ચિંતા અને કાગરૂપી ફિકર પ્રેમદાનાં મીઠાં અને ધીરાં વાક્યથી પલાયન કરી જાય છે.

સ્ત્રીના પ્યારથી સૃષ્ટિમાં બીજો કોય પ્યાર વધે છે ? સ્ત્રીના મધુર સુરથી કયા વાન્નિંદ્રને સુર વિશેષ મધુર છે ? સ્ત્રીની નિર્ભળતા દયા ઉપજાવે છે, સ્ત્રીની કામગતા પ્રેમ ઉત્પન્ન કરે છે, સ્ત્રીની મધુરતા મોહ પમાડે છે, સ્ત્રીનું સૌંદર્ય સાનંદાચરુ પમાડે છે, સ્ત્રીના શીતળ પ્રજાવમાં મોવ

કરમાઈ જાય છે, ફૂરતા દર્શાવે ચાય છે, અને કઠોરતા કેમળ જની જાય છે. સ્ત્રીની આજળ મદાન રાજ્યો નમન કરે છે, ચોદાઓ દરિયાર મુઠે છે, ધનાઢ્યો ધનાર્જી કરે છે. સ્ત્રીની અજળપણી અપાર છે.

પુરુષને પ્રજા ઉત્પન્ન કરી આપવી, પછી તેમને ઉઠેરી મોટી કરવી અને દરરોજ ધૂનના કામકાજની તજવીજ ગણવી, એ કામ ગૃહિણીનાં છે. એ કુટુંબરૂપી નાના રાજ્યની રાણી છે.

પ્રાચીન કાળની મીનજાદેવી, કુમળાવતી જેવી શરી અને ચાણી રજપૂતાણીઓ પોતાના પ્રિય પતિને કેવી દિગ્મત આપતી અને તેમને તેમનો અધિકાર જાળવવામાં કેવી મહાયજીત થઈ પડી હતી, તે વાંચનાર કયા નથી જાણતા ! એવી ઘણી અજળાઓ—અરે વાસ્તવિક વિચારીએ તો સજળાઓએ રણસંગ્રામમાં ચગકતી સમશેર ચઢી, સિંદ્ધજીની પેઠે ફૂદી પડી, શત્રુઓને ઉભી પુછડીએ નસાડવા હતા. ધરખટલામાં પણ એવી સ્ત્રીઓ પોતાના પતિને તેમજ પોતાનાં બાળકોને ઓછી ઉપયોગી થઈ પડી નથી.

‘અખ્યાત ચાંદબીબીએ’ અક્ષર સરખા અતિ પ્રસિદ્ધ અને બળવાન બાદશાહને કાયર કરી નાંખ્યો હતો, તે વાત કાંઈ અજાણી નથી. ઇતિહાસમાંથી એવી શરી સ્ત્રીઓનાં પુષ્કળ દ્રષ્ટાંતો મળી આવે છે.

વિશ્વવિખ્યાત સીતા અને હમયંતી મરખી સતી સ્ત્રીઓને તેમના પતિએ વનમાં મુકી તેમનું અપમાન કર્યું છતાં તેઓનો અપુર્વ પ્યાર સદા એકસરખો અવિચ્છિન્ન રહ્યો એ શું, તમારા જાણવાની બહાર છે ? રિયોગ્રાળે હમયંતી નજનાં પ્રેમી નામનીજ માળા જપતી હતી. પુણ્યસ્થાને વિના તેની છલે બીજું નામ નહિ—ગીઝ લગતી નહિ આદા ! શું તે નિર્મળ પ્રેમ ! તેનું આબેહુમ વર્ણન, તેનું તાદસ ચિત્ર, કાણ આપી શકશે ? અસલ વિપત્તિ વેડવા છતાં તેમના મનમાં રાખનો અંકુર પણ ઉત્પન્ન થવા ન પામ્યો, એ અનુપમ પ્રેમની પરિસીમાં—હદ આવી રહી.

સત્યવાદી રાજ્ય હરિધંદ્રનું રમેરણ કરો ! તેમને અને તેમની પ્રાણવશલાને પ્રેમથી પ્રણામ કરો ! એ સત્યશિરોમણિ શૂપાળે અનિવાર્ય અક્યથ્યથી પોતાની પ્રિયતા તારામતીને વેચી, ત્યારે તેણે

એ આતા કહી પણ આનાકાની વગર સિર પર ચડાવી, એ જાણી તેને
કાણુ ધન્યવાદ નથી આપતું? પોતાના પતિસેવાના ધર્મથી વિમુક્ત ન
થાય, એવી સ્ત્રીઓને જોઈતી સાજાશી આપીએ જોઈતી જોઈ.

પાંડવોની સ્ત્રી દ્રૌપદીતું નામ કાણે નથી સાંભળ્યું? તેની સ્વામી-
ભક્તિથી કાણુ અગરયું છે? પાંડવો જુગારમાં દાર પામવાથી એ સતી
સ્ત્રીનાં વસ્ત્ર જારી સભામાં જેંચાયાં એ, કાણુ નથી જાણતું? એ અવલુ-
નીય પ્રેમની મૂર્તિએ તેર વરસ સુધી વનવાસમાં મહા મહા કષ્ટ વેડ્યાં,
એમ જનાં તેના ભાવમાં લેશમાત્ર પણ ધટાડો થયો નહિ એ પ્રેમની
પરમારધિ નહિ તો બીજું શું? પ્રીતિનો એકધારો પ્રવાહ જે દંપતી
વચ્ચે સદા વહન કરે છે, એ સુખથી ઉત્તમ સુખ તે બીજું કેવું હોય?
તેનું ધર ઉદ્ભવનથી પણ અધિક આનંદમય રહે છે. સુશીલ સ્ત્રીઓ
પોતાની કુખે જન્મ ધરનાર બાળકોને પણ થોડી સહાયમૂલ યજ્ઞ પડી નથી.
જૂંડી માતા એક શાપ છે, રૂડી માતા એક આશીર્વાદ છે.

જેમી ટેલર કહે છે, કે " સુશીલ સ્ત્રી એ મનુષ્યને સૌથી હેઠી
અને સર્વોત્તમ ઇશ્વરી બક્ષિસ છે, ફિરસ્તો છે, તથા અસંખ્ય શક્તિઓની
જાતા છે, યથા સ્વચ્છતાથી જરેજી તેનું એક રત્ન છે, તેના જવાહીરતી
પેટી છે. તેનો સ્વર મધુર ગાયનરૂપી છે. તેનું મૃદુ દારપ, તેનો ચક્રચકિત
દિવસ છે. તેનું સુગંધ, તેના નિર્દોષપણનો રક્ષક છે. તેના દસ્તકમળ,
એ તેના નિર્જાવપણનો કોટ છે. તેનું આરોગ્ય અમી છે, તથા તેની
છાંદશીની ખુશખી છે તેનો ઉદ્યોગ, એ તેની નિઃશંક મંપત્તિ છે. તેની
કરકસર, એ તેના ધરનો શ્રેષ્ઠ કારજારી છે. તેના અધરોષ્ટ, તેના વિશ્વાસુ
મસાદકાર છે. તેનું હૃદય, તેની ફિકર ચિંતાનું કુમળું આશીર્વાદ છે.
અને તેની પ્રાર્થના એ તેના ઉપર પ્રભુના આશીર્વાદ વરસાવનારો નૌથી
પ્રવીણ વજીર છે.

પ્રાચીનતા મત પ્રમાણે સ્ત્રી સેવક અને પુરૂષસેવ્ય છે, પણ આધુ-
નિક સમયે પશ્ચિમની ફેગવણી અને આચાર-વિચારના પ્રભાવે, સ્ત્રીની
મદત્તા અને માન વધતાં જાય છે. ચાલતા આવેલા સિવાજ પ્રમાણે તે
પુરૂષથી બીજી પદે ઝળાતી, પણ દબે ધીમે ધીમે તેની પત્ની પુરૂષની પદવીની
જગત પર ગજાતી જોવામાં આવે છે. સ્ત્રીની સ્વતંત્રતાના જોડાન-

મિલેલના પ્રખ્યાત નિબંધમાં તેને પુરૂષ કરતાં ડાહ્યા પણ પ્રકારે દલગી ગણવી નહિ જોઈએ તથા તેને પુરૂષના જેટલાજ દક્ષ આપવા જોઈએ, એમ બોધ કરેલો છે. વળી ચાલતી રીતિમાં પણ તેને ટોળી ઉતારીને માન અપાતું આપણા જોવામાં આવે છે. પુરૂષના જેટલાક ધંધા રોજગારમાં પણ સ્ત્રીઓ દમણા લાગ પડાવવા લાગી છે. ભણવામાં “કોલેજ” અને “યુનિવર્સિટીમાં” દાખલ થવામાં તેમજ, કાપડા અને વેફ વગેરેથી જોળવણીમાં પણ પુરૂષની પકિતએ સ્ત્રીઓ ચડવા લાગી છે. પશ્ચિમના વધતા જતા સુધારાની આ એક જાણદારી છે !

સ્ત્રી એ પુરૂષની છાંદગી સાથે નિકટ, જાંઘુ અને મજબુત સંબંધથી જોડાયેલી છે. ઇલેમૈન્ટર તથા પારલૈનિક સખતો આધાર સ્ત્રીપર છે. તેના મુખ્ય આગળ ખીણું બધું મુખ લૂખું છે. સ્ત્રી એ જગજગનની છે, એ એક હૃદયુપ વૃક્ષ સમાન છે. તેના પર જેમ પુરૂષનો સર્ગ-મંબંધીને તેમજ ભવિષ્યની પ્રજાનો પરમ આધાર છે. એકવારની બાળા, તે ખીણ વ્યવસ્થામાં બનિતા અને ત્રીજી અવસ્થામાં બચ્ચાંની માતા થાય છે. મનુ કહે છે, કે “સારા આચારથી આધુષ્ય વધે છે, અને સારા આચારથી મનમાનની પ્રજા થાય છે,” એ ખોટું નથી. મનુષ્યનાં સંતાનના, રૂપ, બુદ્ધિ અને સ્વભાવનો આધાર તેની માતાની તનદુરસ્તી અને તેનાં વર્તન ઉપર છે. મનુષ્યજાતિની ઉન્નતિ માટે, તેમજ સંસાર સુખમયક થવા માટે, કુળવધૂ અને માતા તરીકેનું શું શું કર્તવ્ય છે, તે સ્ત્રીઓને શીખવવું જોઈએ. વધુ તરીકેના પેતાના દક્ષ ભોગવવાની અને માતા થવાની સ્ત્રીઓમાં કુદગતી હંચા છે, પણ એટલુંજ બમ નથી. એ અધિકાર. એ દોહાનું ફેટલું જોખમ છે, અને તનદુરસ્તી સાથે તેનો ફેટલો બધો નિકટનો સંબંધ છે, તે તેમણે સારી પેઠે શીખવવું જોઈએ. “તનદુરસ્તી હુબાર ન્યામત” એ કહેવત મદા સેતેરી અક્ષરે અંતઃકરણમાં લખી રાખવા યોગ્ય છે. દરદ થયા પછી તેને મટાડવાની મેડામેડ કરવા કરતાં દરદ ઉત્પન્ન થતું અટકાવવાની ક્ષણિક કરવી, એ ઉત્તમ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી ગળાવવી, અને તબિયતની ફિકર રાખવી, તેની બુદ્ધ થવી હોય, તો તે ટાળવી અને તેને દરેક પ્રકારે સુખી, રાખવી, એ દરેક માણસની દરજ છે. સ્ત્રીની તનદુરસ્તી ફગ જળવાય, અને તેમાં કદાપિ ખતેલ થાય તો શું ઉપાયો શોધવા તે આ પુસ્તકમાં દર્શાવવામાં આવ્યું છે. મકતર સાચેજ ફૂત Advice

to a wife નામના પુસ્તકને આધારે તેમજ આ દેશની સ્ત્રીઓ તે તે વિશેષ ઉપયોગી કેમ થઈ પડે, તે પર લક્ષ રાખીને આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે.

ઉપર જણાવેલા અગ્રેજી પુસ્તકની તેર આવૃત્તિ બદાર પડી છે અને તેની લાખો નકલ ખપી ગઈ છે. એજ ખતાવી આપશે, કે તેમાંના વિષય કેટલો ઉપયોગી છે !

આ પુસ્તકમાં વહુની તનદુરસ્તી, ઝડપપ્રાપ્ત, ગર્ભાવસ્થા, સુવાવડ તથા ધાવ્યાવસ્થા એવા લાગ પાડીતેની નીચે તે બાબત વિષેનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે. તેની સાથે જ્યાં જરૂર જણાય, ત્યાં ઔષધ પણ ખતાવવામાં આવેલ છે

શરમના અથોગ્ય પાછા તળે છૂપાઈ રહેતી મિચારી દુબરો સ્ત્રીઓને સાધારણ વખતે સવાહકાર થઈ પડે, એવા હેતુથી આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે

જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી હોય, તેમના હાથમાં આ પુસ્તક મૂકવું જોઈએ; તેમજ જે સ્ત્રીઓ વાંચી જાણતી ન હોય, તેઓને તેમના પતિએ આ પુસ્તક વાંચી સંભળાવવું જોઈએ

વહુને શીખામણના માગ લખાણને આ પુસ્તકના રૂપમાં આણનાર મારા મુરખી અને મહેરમાન જૂતાગઢ સંસ્થાનના ચીફ મેડિકલ ઓફિસર સાહેબ દાકતર ત્રિભુવનદાસ મોતીચંદ શાહ છે. આ પુસ્તકમાં આપેલી દેશી દવાની ઘણીખરી તોષ એમણે લખેલી છે. મારા મૂળ લખાણમાં ચએલા ઘણા કીમતી સુધારા એમને આભારી છે. એ સદ્ગૃહસ્થે પોતાના ઘણાજ અગત્યના કામોની જાનજ વચ્ચે આ પુસ્તકને સંજુરી અને હિતસાહથી બખબેનાર તપાસીને પુષ્ટક સુધારો અને વધારો કરી તેનું મદદર વધારવામાં મને જે નિસ્વાર્થ મદદ આપી છે એને માટે હું એમનો એટલો આભાર માનું એટલો ઓછો છે. દુકામાં હું એટલુંજ કહેવા ગાથ છું, કે આ પુસ્તકમાં વાચનારને જે કાંઈ સારૂ જણાય, તે એ મહા અનુભવી દાકતર સાહેબની અમુલ્ય મદદનું ફળ છે

આ પુસ્તકને અગાઉથી આશ્રય આપવાના સંબંધમાં મારા ધણા મિત્રો અને મહેરબાનોએ મને મદદ આપી છે; તેમાં નીચે જણાવેલા સદ્ગૃહસ્થોએ વિશેષ ઉત્તેજન આપ્યું અપાત્યું છે.

- ૧ મહેરબાન હકીમ સાહેબ મૂળવાળ સાહેબ, હોટડા સાંઘણી.
- ૨ રાં ૨૦ રાં દીલાધરદાસ હરખચંદ, કારભારી સાહેબ, વળા.
- ૩ રાં ૨૦ રાં પુરુષોત્તમરાય મુંદરજી ઝાલા, નાવજ દીવાન સાહેબ
જૂનાગઢ
- ૪ રાં ૨૦ રાં હેમતરામ હરખલાલ, ન્યાયાધીશ સાહેબ, બાંટવા.
- ૫ રાં ૨૦ રાં ગિરધરલાલ માધવરાય, કારભારી સાહેબ, બગસરા.
- ૬ રાં ૨૦ રાં ઉચ્છિપાશંકર ગૌરીશંકર મહેતા, એન્ટ મેડિકલ
કોલેજના સિનિઅર રટડન્ટ, મુળધ.
- ૭ રાં ૨૦ રાં જયપ્રસાદ હરિપ્રસાદ મજમુદાર, ખી, એ.

ઉપર જણાવેલા સદ્ગૃહસ્થોનો તેમજ પુસ્તકની શુદ્ધ પ્રતિ લખવા માટે આંહીના મહેતાજી સાહેબ ઓસમાન હાસમનો આ પ્રસંગે આભાર માનવાની ફરજ છે, તે અહીં કરું છું.

હોટડા—સાંઘણી,

તા ૧-૮-૮૩

} રવિશંકર ગાગૈરાજી અંબડીઆ



ચોથી આવૃત્તિની પ્રસ્તાવના

અ. પુસ્તકની પ્રથમ આવૃત્તિ ૧૮૯૩ માં, બીજી ૧૯૦૪ માં અને ત્રીજી ૧૯૧૫ માં એમ ત્રણ આવૃત્તિઓ દરેક આવૃત્તિની ૧૫૦૦ પ્રત કઢાવતાં છતાં અને જાહેર છાપામાં કે બીજી રીતે જાહેરખબર ન અપાએલી છતાં બધી ખપી ગઇ અને આ ચોથી આવૃત્તિ પણ બહાર પાડવા વખત આવ્યો છે એટલે જનસમાજને આ પુસ્તકની ઉપયોગીતા જણાઇ છે.

આ આવૃત્તિ પણ ૧૫૦૦ પંદરસે પ્રતની કાઢવામાં આવી છે.

આવાં જાળને લગતાં પુસ્તકમાં સુધારાવધારાને ઝાઝો અવકાશ હોતો નથી એટલે તેમાં બહુ ફેરફાર તો થયો નથી. જોકે કેટલીએક જગ્યાએ થોડો ભેદતો વધારો કરવામાં આવ્યો છે.

આશા છે કે શ્રીકિશવણીના વધતા જતા પ્રચારથી આ પુસ્તક શ્રીઓની તનદુરસ્તી જાળવવામાં તથા હિનભાગ્યે કાર્ધ રોગ લાગુ પડે તો દૂર કરવા સક્ષાહકાર તરીકે બનવામાં વધારે ને વધારે સેવા બજાવવા ભાગ્યશાળી બનશે.

તા. ૧-૭-૩૧
માંગરોળ
[કાઠીઆવાડ]

} રવિશંકર ગણેશજી અંબારીઆ
રીટામડ્ મેડીકલ એસીસર
માંગરોળ-૨૯૮



કોષ્ટક

૨૦ ઝેનનો	૧ રકૂપલ
૩ રકૂપલનો	૧ દ્રામ.
૮ દ્રોમનો	૧ ઓંસ.
૧૬ ઓંસનો	૧ પાઝિન્ડ
૨૦ ઓંમનો	૧ પાઈન્ટ

-
- ૧ ઝેન=સારા વજનદાર ધજીના એક દાણાનું વજન.
 ૧ ઝેન=વાલનો ૭૬૦ ભાગ.
 ૨ ઝેન=એક રતી.
 ૬ ઝેન=એક વાલ.
 ૧ દ્રામ=પાંચ આની ભાર.
 ૧ ઓંસ=અઢી રૂપિયાભાર.

નાની ચમચી = ૬૦ ટીપાં=એક દ્રામ.
 મોટા ચમચો = આશરે દોઢ તોલો.
 દરખશર ભરીતે = આશરે એક શેર.
 પ્યાલો ભરીતે = આશરે અડધો.



ममर्धं 'दानवीर'
श्रीश्री भोगराजनाथ भूगण्डसाह



भां ग दे ल

દાનવીર શેઠ મોરારજી મૂળજીના

જીવનની દૃઢ હકીકત*

જન્મ—

તેમનો જન્મ માગરોલ-કાડીઆનાડમાં સવત ૧૯૨૭ના ફાગણ શુક્ર પૂર્ણિમા-દોળાને રોજ થયેલો છે

અભ્યાસ—

તે વખતમાં હજુ ફેજાણીનો પ્રનાદ ખાસ માગરોળ જેવા નાના શહેરમાં બંધ થયો નહોતો, તેમાં પણ વલ્લિક કામ ફેજાણીમાં પછાત જ્ઞાતિ ગુજરાતી છઠ્ઠા ધોરણ સુધીનો અભ્યાસ તેમણે કર્યો હતો. અંગ્રેજીનો એકાદ ધોરણનો મુમુક્ષુ અભ્યાસ કરી સાધારણ રીતે વલ્લિક કામ કામ ધંધામાં પડે છે તેમ તે પણ તુરંત ધંધામાં જોડાયા હતા

માગરોળના શેઠીઆઓ મોટે ભાગે મુમુક્ષુ શેરબજારમાં જ વેપાર કરતા હોવાથી તેમણે પણ સંવત ૧૯૪૫ ની સાલમાં એટલે અઢાર વર્ષની

વયમાં—આ જીવનકાળમાં આ પુરતકમાં અસંખ્ય જાણ્ય તેવું છે પણ તે વિચાર નીચેના કારણથી થયો છે

આ પુરતકની ચોથી આટલિ છપાવવા મોકલી તે અરસામાં જ રોહને 'દાનવીર'નો ખિતાબ અર્પણ કરવામાં આવ્યો તે જખરથી તેમણે દૃઢ કરતાં ખીત્તો જીતે તેથી રીતે સંખાવત કરવા દૃષ્ટાન્ત પુર પડે તેવા હેતુથી છપાવવા મને સહાય-વિકલપ મનમાં ઉદભવતા હતા તેવામાં અંગે રોહ સાથે ફરવા જનારા મિત્રો માના માગરોળના સાયાત-કોઠડા દરબાર રોજ મહાઅભિયાં અભામિયાને જે સાસ ઉભરી આવતા મને સૂચના કરી કે જો તમે રોહનું દૃઢ જીવનકાળમાં છપાવો તો હું ખરચ આપુ એટલે મેં જાણ્યું કે આપે ખરચ આપવા જેવી જરૂર નથી હું હાલ વહુને શીખામણની ચોથી આટલિ છપાવું જ છઉં, તેમાં તેને દાખલ કરીશ, એટલે આપની મુરાદ જરૂર આવશે આ વાતને ખીત્તો મિત્રોએ અત્યંત મોદન આપ્યું, એટલે મારા સહ પરિકલ્પને દૃઢ નિર્ણય આપવાનું થયું અને તેથી અહીં દાખલ કર્યું છે જેવી આ પુરતક વાચનારને પણ તેમની સંખાવત તથા રોહનું જીવનકાળમાં જાણવા તથા પોતાના વર્તનમાં ફેરારી લાભ મળશે

એ રીતે ખરેખર અહીં દાખલ કરવા મારા મિત્ર રોજ મહાઅભિયાં અભામિયાંએ મને જે તેજી કર્યો તે ખાતે તેમનો પણ ખસી થયો છે

ઉમ્મરે શેરખબરમાં જવા માંડ્યું અને જે વર્ષ કામનો અનુભવ મેળવી સંવત્ ૧૯૪૭માં શેરખબરનો કાર્ડ જેની કિંમત તે વખતે સો રૂપિયા જ હતી તે સહ દલાલી ચૂર કરી અને સંવત્ ૧૯૫૧થી જ શેરના ધંધાના પ્રમાણિક-નામાંકિત પારસી શેક અરદેશર મોરાનજી સાથે બાગીદાર થયા અને તે એક સરખી લાગટ ૩૧ એકત્રીય વર્ષ તેમની સાથે જ અરદેશર મોરાનજી કંપનીના નામથી દલાલી કરી. સંવત્ ૧૯૮૨માં તેમની તખીયત બેંકએ તેની ન રહેવાથી તથા જીંદગીભેગું કમાવાથી સતોપ પકડી વતન માંગરોળમાં જ પાછા ફર્યા, જેમ જેમ પૈસો વધે તેમ તેમ લોભ વધે એ અટકાવી સતોપ પકડી આણતી કમાણી બંધ કરે એવા વિરલા થોડો જ હોય છે.

પ્રથમથી જ સારા પ્રમાણિક દલાલની સાથે અને બધો વખત તેમની સાથે જ રહેવાથી તથા પોતાની વૃત્તિ પણ નીતિને જ દૃઢ રીતે વગમી રહેવાની હોવાથી માન ચોખી દલાલી સિવાય કદી સદ્યો ન જ કરવાથી અને આલકની સાથે એક નિષ્ઠાથી વર્તવાથી શાખ એટલી જામી કે પરિણામે ૩૧ એકત્રીય વર્ષ દરમિયાન સારી કમાણી કરી શક્યા.

લગ્ન—

શેકનાં બેવાર લગ્ન થએલાં. પ્રથમ લગ્ન ૧૯૩૯માં એટલે બાર વર્ષની ઉમ્મરે જ થએલાં અને તે પત્નીથી બે પુત્રોઆનો જન્મ થયો.

સંવત્ ૧૯૧૧માં ધરભંગ થવાથી અને પુત્રની પ્રાપ્તિ ન હોવાથી સંવત્ ૧૯૬૨માં બાજીવાર પરણ્યા. તે પત્નીથી પણ પુત્રની સંપત્તિ ન થઈ એટલું જ નહીં પણ તેથી એક દરજ્જે ઘડ્યું જ નથી. આ પ્રમાણે શેકને પુત્રની ખાટ રહી ગઈ, જે કે પુત્રીને ત્યાં પૂત્રો છે એટલે સતોપ છે.

ગીતાજીમાં અર્જુને શ્રી કૃષ્ણને સલાહ પ્રુછયો છે કે યોગશ્રેષ્ઠ યોગ હોય તેની ગતિ શું થાય? જવાબમાં પરમાત્મા શ્રી કૃષ્ણે જણાવ્યું છે કે યોગથી બ્રહ્મ યએલો આત્મા બીજા જન્મમાં મને તો શ્રીમાન ઘેર જન્મ લાઇ પુણ્યમાયો કરી ઉંચી ગતિએ પહોંચે છે અથવા તો યોગીને ત્યાં-ધર્માત્માને ત્યાં-જન્મી અતીમ ગતિ પામે છે—તે મુજબ શેકનો શ્રીમાન-સારા કુટુંબમાં જન્મ થઈ નીતિને રસે કમાઈ-મળાવત નીચે જણાવશે તેમ સારા કામ કરી પુણ્ય પ્રાપ્ત કરી રહ્યા છે અને જેની વૃત્તિ હતી સુધી ટકી રહી છે, જારી તેની જીંદગીના અંત સુધી પરમાત્માની કૃપાથી કાલમંરદેશે અને પ્રાર્થના છે કે પરમાત્મા તેની જ રખાવશે—તો ઉંચ ગતિના અધિકારી જ છે અને રહેશે જ એ સ્પષ્ટ છે.

મંદવાડ—

શરીરપ્રકૃતિ પ્રથમથી જ નાનુક; પણ સંભાળવાની પ્રથમથી જ નહોતી હોવાથી લુવાનીમાં કાષ્ઠકવાર સહેજ મંદવાડ-આધિ સિવાય બારે મંદવાડ જોગયો નથી. જો કે એકાદ વખત સાધારણ બિમારી અને સને ૧૯૨૮ માં મુત્રપિંડમાં પથ્થરીને લીધે ૫૮ વર્ષની જીમ્મરે મુઠમ સર હરકીશનલાસ હોસ્પીટલમાં ઓપરેશન કરાવવાની જરૂર પડી હતી-પણ તેમાંથી પણ જરા અવરથા, છતાં-શરીરને મુળથી નીચમીત રીતે સાચવેલું તેથી અને ખાસ તેમની મોટી સખાવત અને તેના લાલ લેનારના આશીર્વાદથી અને પરમાત્માની કૃપાથી હલુ વધારે સારાં કામ કરવા સંપૂર્ણ આરામ થયો છે. આના બપોરે ઓપરેશનમાંથી-ખાસ જરા અવરથામાં આરામ થઈ પૂર્ણ તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરી એ દ્રશ્ય નીળને ખાનપાનમાં નિયમીત રહેવા તથા સખાવત તરફ વાળવા ઓછું ઉપયોગી નથી.

સખાવત—

નાની જીમ્મરથી જ ધર્મ તરફ-લોકહિત તરફ-સર્વદર્શી સખાવતની ટેવ હોવાથી દરેક સારાં કામમાં પોતાની શક્તિ ઉપરાંત પણ હંમેશાં આપવા તત્પર રહ્યા છે.

પહેલાં કુટુંબમંભાળ, પછી શાંતિમંભાળ, પછી શહેરની બધી વસ્તીમાં-ખાસ માંગરોળમાં જ સખાવત કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ રાખી સખાવત જોગી નીકળે તેવાં કામમાં આપવા આજ સુધી જરૂરી શખ્યું છે.

કોમના તકાવત વગર દિંદુ દરેક કોમમાં એકસરખી સર્વદર્શી જ મખાવત છે. મુસલમાન કોમને પણ જૂલો જ અમા તેમ નથી, જોકે મોટા જાગમાં દિંદુઓમાં સખાવત છે અને તેમ થવું તે તો કુદરતી જ ગણાય.

શેઠની સખાવતના સંજોગો આ પુસ્તકમાં આપેલા ચિત્રમાં માત્ર મોટી મોટી રકમની જ નોંધ છે. બાકી ગરીબ-ગરબા-દિંદુ-મુસલમાન-કોઈ કોમના તકાવત વગર દાણા કપડાં ચાટે તો દરરોજ શેઠનાં બાર ખુલાં જ છે અને વસ્તી બધી જાણતી હોવાથી તેનો લાલ હંમેશા લેવાયા જ કરે છે. સંવત ૧૯૮૨ માં માંગરોળમાં વાસ કર્યા પછી કોઈ માસ અકવાડીઉ-અરે દિવસ જાગ્યે જ શેઠનો સખાવત વગરનો ખાલો જાય છે.

કેટલીએક સખાવત એવી છે કે જેની નોંધ રાખવા જતાં કોઈ જિંચ-ખાનદાન કુટુંબીઓ-મુસ્લેલીમાં આવી પડે તેથી તેવું તેમની જાણમાં આવતાં પોતે જાને કોઈ ન જાણે તેમ-પોતે-આડકતરી રીતે બીજા માર-ફત-નામ હામ જણાવ્યા વગરે નાની-મોટી-રકમ આપ્યાના દાખલા થોડા

નથી. એ તો તેમની મદદ લેનારનો આત્મા જાણે જ છે. આવી રકમની શેડ પોતે પણ નોંધ રાખતાજ નથી. જેથી ઠાણવાર વાત જદાર જાય અને ઠાણની ખાનદાનીને સરખાવું પડે. આવી રકમ ગણીએ તો તો શેડની સખાવત અત્રી લાખ તો જરૂર થવી જોઈએ.

સખાવતની કદર—

માંગરોળનું મહાજન આવે દાનવીર શેડની કદર કર્યા વગર કેમ જ રહે ! ઝોપરેશન બાદ તબીબત સારી થયા બાદ માંગરોળમાં શેડ પધાર્યા ત્યારે માંગરોળના દરેક યતિના અગ્રિમરોએ ખાનદાની ટોળે ટોળે વધારી લીધા; પણ તેટલેથી જ સંતોષ ન થવાથી દરેક યતિએ અન્નમ અવગ માનપત્રે આપ્યા અને તે વખતે પણ જ્યારે શેડે કંઈ કંઈ સખાવત કરી એટલે તો મહાજનનો ઊમરો તેટલેથી જ ન સમાતાં તેમને “દાનવીર” નો ખીતાબ આપવા એક મોટો મેળાવડો બરી તેમને ખીતાબ એનાયત કરી બીજાને તેવા થવા દૃષ્ટાન્ત પુરો પાડી પોતાની જ શોભામાં વધારો કર્યો. એ ખાતે મહાજનને પણ ધન્યવાદ છે, કેમકે આખા કાકીવાવાડમાં આવી કદર કરી અદ્વિતીય દાખલો બેસાડ્યો છે. (દાનવીરનો ખેનામ અર્પણ કર્યો તેની નકલ આ પુસ્તકમાં અન્ય સ્થળે આપી છે.)

મહાજને ‘દાનવીર’નો ખેતામ આપ્યો કે તુરત જુગ જુગ ગૃહસ્થોએ તેમને સુખારકબાદી આપવા અને પોતાનો સંતોષ જતાવવા મેળાવડા કર્યા. તેથી પણ જાણે પુરો સંતોષ ન થયો હોય તેમ જાણી દિંદુ સુસમમાન મર્વની ગંગવર સભા બરી માંગરોળના પાટવી કુમાર સાહેબના પ્રમુખપણા નીચે ગાર્ડનપાટી આપી. તે વખતે પણ શેડ તરફથી માંગરોળ પબ્લીક લાયબ્રેરીને રા. ત્રણસોની રકમ આપવાનું જાહેર થયું એ. પ્રમુખ સાહેબે પોતાના રાજપમાં આવે દાનવીર શેડ છે, તેથી સંતોષ જાહેર કર્યો એટલુંજ નહીં પણ ખસીકા-ઉમર સાથે સરખાવી શેડની સખાવતની ઉંચી કદર કરી.

શેડને સાઠ વર્ષ પુરાં થયાં એટલે કેમ જાણે પરમાત્માએ એવા પરાપકારી ગૃહસ્થનો ‘હીરક મહોત્સવ’ Diamond Jubilee કાયામન્ડ જીવુળીલા ટાંકણેજ તેમને ‘દાનવીર’ બનાવ્યા છે !

પરમાત્મા શેડની તેથીજ જૂતિ કાયમ રાખી જનહિતનું કલ્યાણ કરવાનું તેમને દસ્તે જરી રખાવી સાંજુ આયુષ્ય તંદુરસ્તી સાથે આપે એજ પ્રાર્થના સાથે વિઃમું છું.

માંગરોળ } તેમના મિત્રોમનિ એક
કાકીવાવાડ }
તા. ૫, માર્ચ, ૧૯૩૧ } **રવિશંકર ગણેશજી અંતરીઆ**

(શેઠ મોરારજીભાઈના જીવનનું અનુસંધાન)

મોરારજીના નાં પાટીકુમારસાહેબ અમદુલ ખાસિક સાહેબનો વાર્ષિક જન્મેત્સવ, પોતે અન્ય કાર્યોમાં તે વખતે રોકાએલા હોવાથી જે નહિ ઉજવાયેલો, તે પછી ઉજવાયો. ત્યારે નાં શેખ સાહેબે તે પ્રસંગે, મોરારજી શેઠને મહાજને જે “ દાનવીર ”નું ૫૬ અર્પણ ક્યું હતું તેને રોટ્ટે પથ્થુ સન્માન્યું અને શેઠની હજર નિમિત્તે રોટ્ટની સ્લાનુબૂતિ સાથે, સદાકુ પડને કિમતી પોષાક સાથે નવાજવામાં આવ્યું હતું.

એ માટે ‘ દાનવીર ’ શેઠે ઉપકારની ધાગણી સક્રિય દર્શાવી—તે એવી રીતે કે નાં શેખ સાહેબે અપંગ, નિરાધાર, અતિ જૂદ, એવી પેતાની દિન્દુ-મુસલમાન પ્રજા પ્રત્યે સમભાવથી વર્તીને જે મોટી રકમ, તેમની રાહત માટે ધર્માદા કઠાડીને દરદ કમિટીને સોંપેલી છે, તેમાં શ્રી. મોરારજી શેઠે રૂ. ૨૫૦૦) અંકે પચ્ચીસોની ચાર ટકાની ગરમેન્ટ સિક્યુરિટીની નોટો બેટ આપીને તે ફંડમાં ઉમેરા કર્યો છે.

આ ફંડના વ્યાજમાંથી દર મહિને કમિટી તરફથી, ઉપર જણાવેલા અનામિત કુટુંબોને જીંદગી પયંત માસિક—ગુજરાત ભેગ રકમ નિયમીત રીતે અપાય છે.

કહેવાની મનલખ એ છે, કે રોટ્ટે પથ્થુ લાયક શેઠની લાયક કદર કરીને ઉભયે પોતપોતાના મોલાને શોભાવ્યો છે.

તે ઉપરાંત *Officer's-club* (રમત ગમત ખાતે) રૂ. પાંચસો જેવી સારી રકમ ભરીને શેઠ સદરદુ સંસ્થાના પેદન થયા છે.

કલ્પ તરફથી પ્રથમ શેઠજીનાં માનમાં—તેમજ શેઠ સાહેબ તરફથી ત્યાર બાદ, રાણીમાગમાં, કલ્પના તમામ સભ્યો, અમલદારો, શેઠ ચાલુકારો, ખાયાતો વગેરેને નિમંત્રીને પંરપર લગ્ન પાર્ટીઓ અપાઇ હતી.

શ્રેઃ મોરારજી મુળજીએ આજ દિન મુધી કરેલી સખાવતનું લીસ્ટ નીચે મુજબ:-

- ૫૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી વણિક દવાખાનામાં
૩૮૦૦૦) મુંબાઇમાં સાન્તાક્રુઝમાં લક્ષ્મીબાઇ આરોગ્યબુવતમાં
૩૦૦૦૦) શ્રી માંગરોળ પાંજરાપોળમાં
૨૫૦૦૦) શ્રી માંગરોળના નિરાશ્રીત વણિક ફંડમાં
૧૦૫૦૦) શ્રી મુંબાઇમાં શ્રેઃ હરદીશનદાસ હોસપીટલમાં
૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી સમાજમાં
૫૫૦૦) મુંબાઇમાં સર યાપુરજી ભર્યા તંત્રદસ્ત ફંડ શ્રી બજાર
૨૫૦૦) ના બ્યાજમાંથી માંગરોળના વણિક સિવાય હિય વરણુના હિંદુ
હાકરાઓને રકુલના પુસ્તકો આપાવવામાં
૨૫૦૦) નું બ્યાજ દર વરસે માંગરોળની ખડાવતા બોડીંગને આપવા માટે
૧૦૦૦) ના બ્યાજમાંથી માંગરોળના ભંગીઓને દર વર્ષે વીજ્યાદશમીની
મીઠાઇ આપવામાં
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળ જૈન સમાજને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ પાઠશાળાને
૧૦૦૦) શ્રી માંગરોળની વૈષ્ણવ કન્યાશાળાને
૨૦૦૦) શ્રી માંગરોળ વણિક મહાજનને રૂ. ૨૦૦૦ જેતું બ્યાજ મહાજનની
મરજી પહે ત્યાં વાપરે
૧૦૦) શ્રી માંગરોળ અધ્યાપક કન્યાશાળા રતનજીના દવાખાનામાં
૫૦૦) શ્રી માંગરોળ સોનાપુરમાં એક ઓરડો બંધાવવા માટે
૧૦૦૦) ગ્રામગત સંકટ નિવારણ ફંડમાં

૧૮૧૧૦૦

- ૪૭૦૦૦) શ્રી માંગરોળ તથા મુંબાઇમાં સખાવતમાં; વિગતો:-
૨૧૦૦૦ લોકગમ્જી ૧૨૦૦૦ તપમગ્જી
૧૦૦૦૦ સ્થાનકમાં ૪૦૦૦ પરચુરણ ધર્મખાતાઓમાં)

૨૨૮૧૦૦

- ૩૦૦) માંગરોળ પબ્લીક લાઇબ્રેરીમાં મેળાવડા વખતે પુસ્તકો વગેરે
માટે આપ્યા
૧૦૦) મુસલમાન ગરીબોને દણ માટે

૨૨૮૪૦૦

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧ લું

વિષય	પૃષ્ઠ
તનકુરસ્તી	૧
મુખ્ય વિષય	૧
પ્રાસ્તાવિક શીખામણની જરૂર	૧
તનકુરસ્તી અને તેનું મુખ્ય	૨
શરીરનું બંધારણ અને તનકુરસ્ત રહેવા માટે જોઈતી સંભાળ	૩
વડુઓને તનકુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ	૩
વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનકુરસ્તીની ખામી	૪
વડુઓની તનકુરસ્તીના ફાયદા અને નાકુરસ્તીના ગેરફાયદા	૪
વડુ તનકુરસ્ત ન હોય તો ફરજે તનકુરસ્ત ક્યાંથી આવે ?	૪
રોગી સ્ત્રી પુરૂષે પરભુવાના ગેરફાયદા	૫
તનકુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી.	૫
સુસ્તાઈ એ રોગનું ધર છે.	૬
કસરત અને તેની જરૂર	૬
નિયમસર ફરવા જવું એ તનકુરસ્તી માટે બહુ જરૂરનું છે.	૭
નાજીક વડુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી	૭
કસરતના ફાયદા.	૮
(અધોળ) અંગધોળ એટલે ચોળી મસગી નહાવું.	૮
ખોરાક તથા વખત લેવાની જરૂર.	૮
મદ્દ સંભાળથી ખોરાક આવવાની જરૂર.	૯
નિયમસર ખાવું જોઈએ.	૯
નિયમિત વખતે ખાવું જોઈએ.	૯
તનકુરસ્ત રહેવા માટે વેહેલા હિંમતની જરૂર	૧૦

વિધય

પૃષ્ઠ

તનદુરસ્તી—(ચાલુ)

સવારમાં વેહેલા ઉઠવાના ફાયદા	૧૦
સવારની ખૂબીનો ટૂંક વિચાર	૧૦
સવારની ઝાઝળ નુકસાનકારક નથી.	૧૧
વેહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો	૧૧
વેહેલા ઉઠવાની અસર	૧૧
ધરમાં ખુદશો પવન આવશે—જવો જોઇએ	૧૨
/ પૂરતી ઉંઘ ન આવવાનાં કારણમાં હવાની હરશરની બેદરકારી મુખ્ય છે.	૧૨
સુખની ઉંઘના ફાયદા	૧૩
થાક ઉંઘ લાવે છે—ઉંઘ મારે ઈવા ખાવી એ નુકસાનકારક છે.	૧૩
આળસ અને મોજશોખ છાંછીના દુશ્મન છે.	૧૩
કસરતની જૂખ ઉપર અને જૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર	૧૩
અજવળાની જરૂર અને તેની અસર	૧૪
સૂર્યના તેજને પૂરતી રીતે ધરમાં પ્રકાશવાની જરૂર	૧૪
તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા	૧૫
તેજ દવાને સારી કરે છે.	૧૫
સૂર્યનો, ખીજો કુદરતી શુદ્ધ	૧૫
સામાન સંભાળતાં એકરાતું નૂર ન જોગો	૧૫
આનંદ અને એકમંપ	૧૬
સંતોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ	૧૬
ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ	૧૭
આનંદી સ્વભાવની એકરાત ઉપર અસર	૧૭
ધરનું કામકાજ કરવા વહુની ફરજ છે.	૧૮
તવંજર વહુએને ધરનાં કામ તરફ હંતરાછ	૧૮
વખત જતો નથી એવી તવંજર વહુઓની ફરિયાદ	૧૮
કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.	૧૯
રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઇએ.	૧૯
કુળવણી વિષે સૂચના	૧૯
વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન	૨૦

વિવધ

૫૫

તનદુરની—(આધુ)

નવળા મનની માફી અમર

૨૦

માતાઓની દીકરી પ્રત્યેની કૃતજ્ઞ

૨૦

ઝાડો અને પેદામની કુદરની દાનત વખતમર પુરી ન

પાડવાની નુકમાનકાગ્ક ટેવ

૨૦

તનદુરસ્ત રહેવાનાં માધનો

૨૧

તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો

૨૧

પ્રકરણ ૨ જી

અટકાવિત્તિ (સાવ અથવા અટકાવ)

૨૨

અટકાવની સીની તમિલત ઉપર અસર

૨૨

નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં જરૂર

૨૨

નિયમસર અટકાવ ક્યારે ગણાય

૨૨

સાધારણ અટકાવનો સાવ

૨૩

નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સાથે જરૂર છે.

૨૩

અટકાવ સરૂ થવાની સાધારણ ઉચ્ચ

૨૪

અટકાવ જારી રહે તે વખત

૨૩

અટકાવ વખતે થતો સાવ ચોખ્ખો સોદો નથી

૨૪

અટકાવ ક્યારે બંધ રહે છે.

૨૪

છોકરૂં ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો

તેની માફી અસર

૨૪

અટકાવ દરમિયાન સંભાળ

૨૪

અટકાવ ન આવે તો તેથી તમિલનમા થતો નિગાહ

૨૪

પ્રદર—ધોળાં પાણીનું પકવું.

૨૫

અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદત રહે તે પણ ખરાબ છે.

૨૫

અનિયમિત અટકાવનાં માઠાં પરિણામ

૨૫

કસ્ટવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ

૨૬

દિરદરિયાનું કારણ

૨૬

દિરદરિયાનાં ચિહ્નો

૨૬

વિષય

૫૫

ઋતુ પ્રાપ્તિ—(ચાલુ)

ઝોડ, ઝપટ, બૂન્ડ, વગવાડ એ દિલ્લિરિઆજ છે.	૨૭
હિરિરિઆવાળી ઝોરતને ઢોંગ બહુ પારો છે.	૨૮
અટકાવ બંધ થવાનો સમય તથા તે નક્કી કરવાનાં સાધનો	૨૮
અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેનાં માંડાં પરિણામ	૨૯
વગર ચિદ્ને કોઇવાર અટકાવ બંધ થાય.	૨૯
કોઇ વાર તબિયત સુધરી જાય છે.	૨૯
જુદા જુદા ભાગમાં થતા દુઃખાવા	૩૦
અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે ખાંજ જગાએથી લોહી કોઇ વાર પડે છે.	૩૦
ચાળીસ વરસની બાદ શરીરને રૂપ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું	૩૦
બહુ ગરમી, અનિશ્ચિત ગરમી, ને ચરદી-અટકાવ બંધ થવાની નિશાની છે.	૩૧
અટકાવ શરૂ થાય એટલે કોઇ પુખ્ત ઉંમર થઇ રહેવાય નહિ	૩૧
નાની વયમાં પરણાવવાથી તનદુરસ્તી ઉપર માડી અસર થાય છે	૩૨
મોટી ઉંમરે પરણાવવાના ગેરફાયદા-સગન કરવાની ચોખ્ખી ઉંમર નબળાં માળાપનાં નબળાં છોકરાં	૩૨
પરણતા પેહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે.	૩૩

પ્રકરણ ૩ જી

વિષય

૫૬

ગર્ભાવસ્થા

૩૪

અટકાવનું આવતું બંધ થવું	૩૪
સવારના પહોરમાં ઉઘટી થતી અથવા મોળ આવવી	૩૪
સ્તનના ફેરફાર	૩૫
છોકરાનું ફરકવું	૩૬
પેટનું વધવું	૩૬

વિષય

૫૫

ગર્ભવિરથા—(આત્મ)

હંદીનું જલાર નીકળી આવવું

૩૭

શરીરમાં ફેરફાર

૩૭

ભિનવા

૩૭

ગર્ભસ્થાનનાં બીજા ઉપયોગી ચિહ્નો

૩૭

કાળજીમાં બજાર

૩૭

વધારે ઓછી ક્રંધ

૩૭

જોડામાંથી સાળનું પડવું

૩૮

દાંતનો દુખાવો.

૩૮

જૂખમાં ફેરફાર

૩૮

ભાવા-અભાવા

૩૮

સ્વભાવમાં ફેરફાર

૩૮

મળ રહેવાના સર્વ ચિહ્નો

૩૯

અધોજ

૩૯

પ્રતી દવા, કમરત અને ધધે

૩૯

ખાળ મોરી

૩૯

આરામ

૪૦

ખેરાક

૪૦

ઉંધ

૪૦

દવા

૪૦

અંધકાશ

૪૦

ગોખાનું એરંદીનું સેમેડ-ગોખાનું-પીસ, મધ અને કારી

૪૧

સેમેડ-ગોખાનું માખા અને તેના ગ્રંથ

૪૧

ફાજ-પીસ ફેરીસ સોખની ગોળાઓ

૪૧

રેઝીન, ફીઝ અને સેનાની ઇલેક્ટ્રી

૪૧

જોડામાં મુરુ

૪૨

ગોખાનું મધ કૂમ જે અથવા ચાર

૪૨

ગરમ પાણી કે સાબુનાળા પાણીની પીચકારી

૪૨

પેટનું તથાવું

૪૨

ગાંધી

૪૨

વિષય

પૃષ્ઠ

ગર્ભાવસ્થા—(આતુ)

પેટમાં દરદ

૪૩

બેચેની

૪૩

કાળગદમા મળાતરા

૪૪

મોમાંથી પાણીનું છુટવું

૪૫

હરસ

૪૫

હરમ થવાનું કારણ

૪૫

સુજોતા હરસની દવા

૪૫

હરસ માટે બાફ

૪૬

હરસ માટે મલમ

૪૬

હરસ માટે લિનિમેન્ટ

૪૬

હરસવાળીને જાડો નરમ પૂલાવવાની દવા

૪૬

અણગ, કાળીદ્રાક્ષ અગર સૌનામુખી અને જોડીમધનું ચુરણ

૪૬

ત્રેજીનેથીઆ અને ગધેક-સંસ્કર

૪૭

પગનો સોજો

૪૭

પેટનું તણાવું

૪૭

પેટનું બહુ લટકી પડવું

૪૮

દાંતનો દુખાવો

૪૮

સવારની ઉમટી અથવા મોજ

૪૯

મોજ વા સવારની ઉમટી ભવિષ્ય-સુચક ચિહ્ન છે

૫૧

રતનની દોંટડી સખ્ત કરવાનો ઉપાય

૫૧

રતનનો સોજો

૫૧

મુત્રાશયના રોગ

૫૨

મુસ્ત મુત્રાશય

૫૨

ઉત્તવા

૫૨

જીવરસ

૫૨

મૂર્ખા

૫૩

કળતર

૫૪

પ્રદર

૫૫

કમ્પાવડ

૫૬

કમ્પાવડ સુત્રાવડ કરતા શય કરે છે.

૫૬

વિધાય

૧૫૫

ગર્જાવરમા—(ચાતુ)

કસુવાવડનાં કારણ

૫૭

મટાડવા કરતાં અટકાવવું સહેલું છે

૫૭

વારંવાર ચેતુન જો કસુવાવડનું કારણ છે

૫૭

કસુવાવડ થશે એમ જતાવનારાં ચિહ્નો

૫૮

ભયંકર ચિહ્નો

૫૮

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિશે સમજાવતી

૫૮

કસુવાવડ થવાનો વખત

૫૮

છોકરું ખરી ગયાનાં ચિહ્ન

૫૯

કસુવાવડની માનગત

૫૯

કસુવાવડ થતી હોય તે બાહ્યે ધણીથી અલગ રહેવા જરૂર

૫૯

કસુવાવડ વખતે વધારે સંભાળવાની જરૂર

૬૦

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવાની જરૂર

૬૦

ગર્જ રહ્યા બાદ દિવસનો ધણો બાક પડી રહેલું

૬૦

ખોટી વીંટ

૬૦

ખોટી વીંટ લાગે વખત ટોકે છે

૬૧

ખોટી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત

૬૧

ઉપયોગી તફાવત—ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

૬૧

ગર્જાવરમાની મુદત

૬૨

તેનું અચોક્કસપણું

૬૨

અટકાવ બંધ થવા બાદ દિવસ મજબૂત કરેલું કારણ

૬૨

સહેલથી મજબૂતરી થાય તેવો રસ્તો

૬૩

ધણું કરી અટકાવ બંધ થયા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્જ રહે છે.

૬૩

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જણાવનારો દિવસ શોધી કાઢવાનો કોડો

૬૩

અટકાવ બંધ થયાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી.

૭૫

જણવાની અનિવાર્યતા

૭૫

મજબૂતરીમાં બૂલ ચલાવું પહેલું કારણ

૭૫

બીજું કારણ—ખોટો અટકાવ

૭૬

છોકરો આવશે કે છોકરી

૭૬

ગર્જરથાનમાં બાળકના અંતઃકરણના ધનકારા ઉપરથી ચણું

૭૭

અનુમાન

૭૭

ગર્ભાવસ્થા-(યાત્રુ)

દાઘએ પોતાની તે જાણવા વિષેની શક્તિનો ખોટો ડાળ	
કરે છે તે બાજત	૭૭
છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મે છે પણ જીવવામાં છોકરીની	
સંખ્યા વધે છે	૭૮
છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પુરતું સાધન નથી.	૭૮
ઉંમર અને તાણતના ફેરફારની છોકરા છોકરી ધવામાં	
મનાતી અસર	૭૮
સુવાણી અગર દાઘ	૭૯
ગણતરી કરતાં મોકું જલે તો ધણે બાંધે દીકરા આવશે	૭૯
પાંત્રીશ યા પીરતાળીશ વસંતી દાઘ જોઇએ	૭૯
દાઘ શાંત જોઇએ; વાલુડી ન જોઇએ	૭૯
દાઘ દ્વિમત આપે તેવી જોઇએ	૭૯
દાઘને પોતાને જાણવાનો અનુભવ જોઇએ	૭૯
દાઘની દરેક ઇચ્છિય તીવ્ર તથા સ્વભાવ શાંત જોઇએ	૮૦
દાઘને મેહનતામણ પુરેપુરું આપવું જોઇએ	૮૦
દાઘએ દાકતરના હકમ બરાબર ઉભાવવા જોઇએ	૮૦
દાઘએ વખતસર દાઝર રહેવા જરૂર	૮૦
દાઘએ પાટો કેમ બાંધવો તે બરાબર જાણવું જોઇએ	૮૦
દાઘએ દરેક આજ સ્વચ્છ રાખવી	૮૧
દાઘ તથા વડુને યાદ રાખવા લાયક ઉપયોગી નિયમો	૮૧
ખોટો દિલામો દાઘએ આપવો ન જોઇએ	૮૧
ગર્ભાવસ્થા પુરી થતાં ઉત્પત્તના ચિન્હ	૮૨
વડુ મટી માં યત્રાનો વખત	૮૨

પ્રકરણ ૪ થું

સુવાવડ એ ઝોરત ઉપર મોટી ધાત મણાય છે	૮૨
સુવાવડ નજીક છે, એમ ખતાવનાર ચિહ્ન	૮૩
પેટનું નીચે ઉતરતું	૮૩
કોઈ કોઈ ચિંતાતુર અને બેચેન થાય છે	૮૩
યોનિ બીનાસવાળી રહે છે તથા ધોળા પાણી પડે છે	૮૪
ખરી વીંટ	૮૪
ઉધરી અથવા ખાલી ઉગકા આવે છે	૮૪
આ વખતે જોર કરવું નહિ	૮૫
હરવું કરવું, પણ આ વખતે પમારીમાં પડવું નહિ	૮૫
પાણીની મોટ અચાનક ઝુટી જાય તો દાકતરને બોલાવવા	૮૫
વેણુ આવવી શરૂ થાય	૮૫
વખતે મગમાં ગોટલી ચડે છે	૮૫
ગોટલી ચડે તેની આવજત	૮૫
કુદરતી રીતે છોકરૂં જન્મે તેમાં વચ્ચે પડવું નહિ	૮૬
જરૂર પડે ત્યારે દાકતરની મદદ લેવા વિના થાય નહિ.	૮૬
હથિઆર વાપરવા જરૂર જણાય તો તે વાપરવા વાંધા લેશે નહિ	૮૬
જણતી વખતે ધણીએ દાઝર ન રહેવું	૮૭
પેહેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે	૮૭
પેહેલી સુવાવડ ઝોછામાં ઝોછા છ કલાકમાં પુરી થાય છે	૮૭
મોટી જીભરે પેહેલી સુવાવડ થાય તો વધારે વાર લાગે છે.	૮૭
ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયદો છે	૮૮
જપ્પા પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે વધતી આવે છે—સૌથી ઝાણી	
પહેલી સુવાવડે આવે છે.	૮૮
કોઈ કોઈ વાર ન મનાય એવી સહેલાઈથી છોકરૂં અવતરે છે	૮૮
પ્રસૂતિ વેળાના સુખ્ય ત્રણ ભાગ	૮૮
૧ જણવાની તૈયારીનો ભાગ	૮૯
૨ વીંટ આવે છે, તે ભાગ	૮૯

વિષય

પૃષ્ઠ

સુવાવડ—(ચાતુ)

પહેલાં જને ભાગની અંદર કરાંજવું નહિ

૮૯

૩ વેણુ આવે છે તે લાગ	૮૯
સંભાળના કાયદા	૮૯
પીટ અને વેણુના દુખના પ્રકાર	૯૦
સુવાવડીનો ઓરડો	૯૦
કેવી રીતે કરાજવું	૯૦
જણતી વખતે કેવી રીતિમા રહેવું	૯૦
ઝાડો વાવવા જરૂર	૯૧
ઓછાડ કે માદણ ન બગડે તેટલા સારૂ મીણુનું કપડું રાખવું	૯૧
જણવાનો ઓરડો દુધાળો બોધએ	૯૧
જણનારીને દિલાસાની જરૂર	૯૨
દાકતરે ધીરજ આપવા જરૂર	૯૨
જણતી વખતે ગરમ આ કાયદો કર્તા છે	૯૨
નારવાર પેલાગ કરવાથી જણનામાં શરદો થાય છે	૯૨
સુવાવડમા કબોરોફોર્મ સૂધાડવું	૯૩
એકવાર કબોરોફોર્મ સૂધાડવું હોય, તો બીજા સુવાવડે જણનાર માઠ માગણી કરે છે	૯૩
નાળ અથવા નારડાની રીતિ તપાસની	૯૩
નવા જન્મેલા બાળકે ઘુરત રહ્યું બોધએ—ન રડે તો તેને ગડાવવું	૯૩
દેખીતી રીતે મરેલ જોવા હોકરાની માવજત	૯૪
નાળ બાધવો	૯૪
ઓરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી	૯૪
બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે તો દાકતરની મદદ લેવી,	૯૫
ઓગ કાઢવા નાળ બેચવો નહિ	૯૫
માને માટે શુ કરવું તેની દૃઢી નોંધ	૯૫
ઓરની સાથે ગ્રીષ્મા પડ નિકળી જાય તેની મંલાગ ગખરી	૯૬
હોકરાને માટે શુ કરવું તેની દૃઢી નોંધ	૯૬
જરૂર બાદ એ ત્રણ કલાક બાધએ તેને તે પકબે હાલ્યા ચાલ્યા વગર પડી રહેવા જરૂર	૯૭

વિષય

પૃષ્ઠ

સુવાવડ—(ચાલુ)

ગરમ કપડું ઝોઢાડવા જરૂર	૬૭
સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર	૬૭
જપ્ત્યા બાદ ગરમ ચા આપવો	૬૭
સુવાવડીને પાટો શી રીતે બાંધવા	૬૭
હાથવું ચાલવું નહિ તે વિષે ફરીને સૂચના	૯૮
સુવાવડીનો ઝોરડો	૯૮
સુવાવડીના ઝોરડામાં કાઢથી ન જવાવ તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર	૯૯
પેશાબ ન કિતરે તો તેનો ધલાજ	૯૯
ઝાડા વિષે—ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાપદો છે	૯૯
ગુલ્મ ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર	૧૦૦
ગુલ્મ ભાગને પાણી ન બકકાડાય એવો બોટો વહેમ	૧૦૦
ગુલ્મ ભાગ મુલ્યો હોય તેની દવા	૧૦૦
પૂરતા આરામની જરૂર	૧૦૧
ગર્ભાવસ્થામાં ઠસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે	૧૦૧
સુવાવડીનો બોરાડ	૧૦૧
ચાર બકવાડીબાં બાદ કુડુંબનાં માણસ સાથે ખાઈ શકે	૧૦૧
દોઢ ગાસ ગયા પછી કામમાં મુશ્કેલીની જરૂર	૧૦૨
સુવાવડ બાદ તુરત પ્રરૂપસંગ કરવો નહિ	૧૦૨
અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાંસુધી પ્રરૂપસંગ કરવાથી તુકસાન છે	૧૦૨
સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી મિલકુસ સંસાર બંધવાર ભોગવવો નહિ	૧૦૩
શીખામણનો અમલ થાય તો તેથી યતા ફાવતા	૧૦૩

મકરણ પ મું

વિષય

પૃષ્ઠ

ધાબ્યાવસ્થા

૧૦૪

ધાબ્યાવસ્થા ની નીચેનાં કાવ્યોની લેખ

૧૦૪

ન ધવરાવવાથી અરસપરસ કુદરતી પ્યાર મ્તો નથી	૧૦૪
ધવરાવવાનું કામ સંતોષ આપનારું છે	૧૦૫
ધાવણ હોડવાથી ગર્ભ તુરત રહે છે	૧૦૫
પોતાનાં બચ્ચાને માએ ધવરાવવું એ કુદરતી છે	૧૦૫
ધવરાવવા તાકાદ નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે	૧૦૫
જનાવર પણ પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવે છે	૧૦૫
ન ધવરાવવાનાં માદાં ફળ	૧૦૬
ન ધવરાવનારી માતાઓ ફૂગમાં ફૂર ગ્રાણીથી ફૂરતામાં	
ચડીઆતી છે	૧૦૭
પાંચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાને રાખવું	૧૦૮
ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો	૧૦૮
સ્તન કે ધાઇ	૧૦૮
પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલા એ ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે	
સંભાળ રાખવી	૧૦૮
ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ	૧૦૮
પહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત	૧૦૮
સ્તનની ઢીંદડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું	
ધાવશે નહિ	૧૦૯
સ્તનનો વરમ અને તેનો ઉપાર	૧૦૯
સ્તનનો વધારે સખત સોજે હોય તેની દવા	૧૦૯
સ્તન સુલેમાં હોય ત્યારે પ્રવાહી પ્રમાણ લેવા નહિ	૧૦૯
ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા	૧૦૯
દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડોળતાં સ્તનની બાખતમાં પણ	
દાકતરની સલાહ લેવી	૧૧૦

વિષય

ધાવ્યાવરણ—(ચાલુ)

ધાવણનો તાવ	૧૧૦
સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેના માદાં પરિણામ	૧૧૦
ધવરાવવાનો વખત	૧૧૦
રડતાં અટકાવવા ધવરાવવું એ ખોટું છે	૧૧૧
ધવરાવવાનો નિયમિત વખત	૧૧૧

આનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા	૧૧૧
બધ્યાનું મોટું આવી જવાનું એક કારણ	૧૧૧
નિયમસર ધવરાવવામાંજ ફાયદો છે	૧૧૨
ધવરાવતી વખત માનું મન ચાંત જોઈએ	૧૧૨
રાતમાં બહુ ધવરાવવા જરૂર નથી	૧૧૨
ધાબાવરથા દરમિયાન જાલીનો પોરાક દીલો જોઈએ	૧૧૨
પોરાક	૧૧૨
માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેરફાર છે	૧૧૩
ધવરાવનારીના પોરાકમાં બેઠકારીનાં પરિણામ, તેની છોકરાં	
ઉપર અસર	૧૧૩
ખાસ રીતે ઠણી ખાળવા જરૂર નથી	૧૧૪
ધવરાવનાર બાઈને બહુ તરસ લાગતી હોય તો પાણીને બદલે	
દૂધ પીવું	૧૧૪
બરાબર ધાવણ લાવવા ખુશી હવાની જરૂર	૧૧૪
ખુશી હવા અને કસરત	૧૧૪
ધવરાવનારી બાઈ ઉઠાસ યાવ ત્યારે તેણે ગરમ ચ્દા પીવે	૧૧૪
બધેય હવાથી સાફ ધાવણ આવતું નથી	૧૧૪
ધવરાવતી વખત માંએ કેવા સ્થિતિમાં રહેવું	૧૧૫
ચાંત સ્વભાવની જરૂર અને તેની અસર	૧૧૫
ધાવણ માટે છોકરાંનો માના જેવો સ્વભાવ યાવ છે	૧૧૫
ચાંત સ્વભાવ રહેવા પોરાક બરાબર પડે તેની જરૂર છે	૧૧૬
ધંધો અને કામ-કાજ	૧૧૭
ધરના કામકાજમાં સંજ સવાર ભાગ લેવો જોઈએ	૧૧૬
ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે તેનું એક કારણ છે	૧૧૬
વિષય	૫૯

ધાબાવરથા—(માણ)

તવંગરને ધાવણ ન આવવાનું કારણ ગુસ્તી અને મોજ-રોખ છે	૧૧૭
ધંધો ન કરવાથી છોકરા પર માડી અસર	૧૧૭
ધાબાવરથામાં અટકાવ	૧૧૭
ધાબાવરથામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગા રહેવા જરૂર	૧૧૭
ગર્ભ રહેવાથી ધાવણ બગડે છે	૧૧૭

ધાબાવરયા દરમિયાન રોગ	૧૧૮
સ્તનની દોંટડીની રિયતિ સારી જોઈએ	૧૧૮
સુજેલી દોંટડીની દવા	૧૧૮
દોંટડી સૂજવાનાં કારણ અને દવા	૧૧૮
દોંટડી સુજ આવવાનું કારણ પહેલું	૧૧૮
ભુકી રાખવાથી અડચણ નથી	૧૧૯
ગમીસીરીન અને જેન્ડીની સુજેલી દોંટડી ઉપર અપર	૧૧૯
દોંટડીમાં ચીરા પડ્યા હોય તો તેની દવા	૧૧૯
ગંદી દોંટડી તુરત પાછી આવે છે	૧૧૯
નીપક્ષીદંડ દોંટડીની કાચની ઠાંકણી	૧૧૯
ધાવણ પોતાની મેળે છૂટી જતું હોય, તો તેની માવજત	૧૧૯
ધાવણ આવડું શરૂ થાય તે પહેલાં ધવરાવડું નહિ	૧૨૦
ધાવણ આવતાં છતાં જોઈએ ન ધાવે તો તેની જીમ તપાસવી	૧૨૦
ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા	૧૨૦
બંધાઈ ગયેલા અથવા ગાંઠાવાળા સ્તન	૧૨૧
પહેલી સુવાવડમાં સ્તન બંધાઈ જવા વધારે સંભવ છે	૧૨૧
ખીલું કારણ રાતમાં ધવરાવડા માટે અચાનક મેડા થયું તે છે	૧૨૧
ત્રીલું કારણ સુજેલી દોંટડી છે	૧૨૧
ચોથું કારણ દૂધી દોંટડી છે	૧૨૧
પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવતાં છતાં પરાણે ધવરાવડું	૧૨૨
સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય છે	૧૨૨
ઉપરનો ભાગ બંધાય તેની દવા	૧૨૨
અંદરનો ભાગ બંધાય, તો ધાવણ જોડાવડું જોઈએ	૧૨૨
અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય તેનાં ચિકિત્સા	૧૨૨
તુરત ઉપચારની જરૂર	૧૨૩

વિષય

૫૪

ધાબાવરયા—(ચાલુ)

ધાબાવરયા દરમિયાન રોગ—(ચાલુ)

એક વાર સુજેલું સ્તન ફરી ખીજ વાર તુરત સુજ આવશે	૧૨૩
બહુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા	૧૨૩
બહુ ધવરાવવાથી મા અને છોકરાં બન્નેને નુકસાન છે	૧૨૪

૫૫ ૨૫ મળ એમીટિઝ જોઈ ફોટ ને કામની વચ્ચે
એક ઉમેરો

૮૩ ૧૩ ભરવો ભરવો

૮૪ ૧૯ મનેલી મનેલી

૮૬ ઉલ્લેખી બીજી દસીઆર દસીઆર

૯૦ ૧ ગિવેલી ગિવેલી

” ૨ ગિવેલી ગિવેલી

” ૨ ” ”

૯૨ ૩ વણ વણ

” ૧૨ ફકર ફિકર

૯૬ ૨૦ તથ્ય એ-એક

૧૦૫ ૬ ધેરલાળ ધેરલાળ

૧૧૨ ૮ ચે.પણ મળશે-પછી-(એમ ઉમેરવું કે)-માએ

ધવરાવતી વખતે મન સાંત રાખવાને બદલે જ્યારે કોષ ચડ્યો હોય તે વખતે પોતાનું મન તદ્દન સાંત થયા પહેલાં બચ્ચાને હરગીજ ધવરાવવું નહિ. જો ધવરાવશે તો બચ્ચા-ખાસ નળના બચ્ચાને એસ તાણ આવી જવા બદ સાંતવ છે.

૧૧૪ ૯ આવતું આવતું

૧૧૫ ૨ ધવરાવતું ધવરાવતું

૧૨૦ ૧૦ આવતા આવતા

૧૨૧ ૩ ગાંધાવાળા ગાંધાવાળા

૧૨૪ ૧૦ તો તેમ

૧૨૬ ૧૭ માઝ મોઝ

૧૨૯ ૧૦ ‘પણ બહુ વધશે’ પછી ‘મોટી ઉમ્મર

સુધી જોતા પ્યારથી કે ફરી મળે’ થી જશે એ બીજીને માએ બચ્ચાને

ધાવણ છોડાવું નહિ હોય તો બચ્ચાને ધાવણ છોડાવવા સરળ રસ્તો

એક જ છે કે ધીમે ધીમે ધાવણ છોડાવવાને બદલે એકદમ છોડાવવું. તથ્ય

રોજ જો બચ્ચાને તેની માથી રાત દિવસ અલગ રાખવામાં આવે, કામ

જીદને લાગે બચ્ચું ન પાવ કે દુધ પણ ન પીએ તો પણ જો નિશ્ચય

કામગજ રહેશે તો એટલે દિવસ જુઓ રહી હક છોડશે ને ચોક્કસ પણ

આશે પીશે ને જો પુગ તથ્ય દિવસ પસાર થયા તો બચ્ચું આશે પીશે ને

ધાવવું બૂલી જશે. પછી મા સાથે રાખવું. એટલા વખતમાં બચ્ચું તદ્દન

ધાવવું બૂલી જશે ને કામગજ ચશે. એટલું ઉમેરો.

વહુનં શીખામણ



પ્રકરણ ૧ હું

તનદુરસ્તી.

મુખ્ય વિષય

Valabji's Ramay

તનદુરસ્તી, ઋતુપ્રાપ્તિ^૧, ગર્ભાવસ્થા^૨, સુવાવડ અને ધાન્યા-
વસ્થા, એ મુખ્ય વિષયોનો સમાવેશ આ પુસ્તકમાં થશે. તે વિષે
વિવેચન કરવું સૌ કર્મ પહેલાં નવી વહુને કેટલીએક પ્રસ્તાવિક શીખા-
મણી જરૂર જણાય છે.

પ્રસ્તાવિક શીખામણની જરૂર

એ વિષયની ખાસ જરૂર એટલા માટે છે, કે કન્યા મઢી સ્ત્રી થઇ,
એ ફેરફારથી જવાબદારી બહુ વધી જાય છે. નાનપણમાં ખાખના ધરમાં
એક કન્યા તરીકે હતી. તે વખતે તેના ઉપર કોઈ જવાબદારી
નહોતી; એટલું જ નહિ પણ તેની પોતાની સંભાળ તેના માખાપ તરફથી
ભેવાની હતી, જેથી પોતાની બેદરકારી પોતાને બહુ ઇજા કરનારી નહોતી;
પણ તે હવે બહુ ચચાઈ એક બીજા નવન જવા ધરમાં કન્યા મઢી
ધણીઆણી થઈ છે : ત્યાં સામ્ર. સસરા, ધણી, નણંદ; દેર અને જોક,
એ બધાના તાખામાં રહેવું; તથા પોતાની ફરજ ચચાઈ^૪ રીતે બજાવવી,
પોતાની તમિયત જાળવવી, વળી તેણીને જ્યારે બાળક સાંપડે ત્યારે
એક મા તરીકે પોતાની ફરજ આદા^૫ કરવી, એ મર્વનો વિચાર કરતાં
જણારો કે તેણીની જવાબદારી કાળે કરીને વધતી જશે.

૧ અટકાવ. ૨ ગર્ભ રહેલો સ્થિતિ. ૩ વહુન. ૪ ઘટે તેવી રીતે.

તનદુરસ્તી અને તેનું મુખ

તનદુરસ્તીના વિષય જોટલો અગત્યનો છે, તેના જોટલો બીજો કયો વિષય ઉપયોગી ગણાય ? તનદુરસ્તી વગર કયું કાર્ય થઈ શકતું નથી. કહેવત છે કે “પહેલું મુખ તે બાંહેધરી” એનાથી બીજું કયું વાક્ય વધારે ખરૂં છે ? પીપો, ડોક્ટર, માન વગેરેની અંદર મુખ છે ખરૂં, પણ તનદુરસ્તીથી એ બધાં ઉતરતાં છે. એક તરફથી ધણાજ પૈસાવાળો, ધણાજ માન મરતનાવાળો, દરેક રીતે સુખી પણ જેની તનદુરસ્તી બહુ નબળી એવો માણસ કહ્યો, ને બીજી તરફથી દરેક રીતે કમનસીમદાર ગરીબ અવસ્થાથી પાવી જૂઠા છાવે ત્યારે ખામ, એવી સ્થિતિવાળો પણ તે તનદુરસ્ત જોટલો ચગરે સુખી એવો કહ્યો, ને પછી તે બેના મુકામલો કરી વિચાર કરો, કે તે બેમાં સુખી કોણ ? પહેલા બીજા તનદુરસ્ત તરંગર તરફ જુઓ, તો તમને માલમ પડશે, કે તેને ખાધેનું પચતું નથી, જોઈએ તેટલું અને સ્વાદિષ્ટ ખાનન જમાતું નથી. ધડીમાં મોઢો અને ધડીમાં માલો, બહાર જરા પણ પવન લાગે, કે તુરત શરદી થાય, માથું દુખે, કાનમાં ચમકા આવે, ઉધરસ થાય વા જોર કરી આવે, વગેરે બાધિરે ઉત્પન્ન થાય છે. પણ ‘બીજા ગરીબ તનદુરસ્તને તો ઠાઠ તરો અને વરસાદની અંદર મજુગી કરતાં ચરીર ઉપર કાચ કપડું નહિ છતાં ખાવાનું બધું પચે, માટે સહેજ પડે નહિ’ તેથી ગરીબ પણ તનદુરસ્ત મનુષ્યને સુખી ગણવો જોઈએ તનદુરસ્તી વિના કુમેરતા બહાર જોટલા પૈસા હોય, તો પણ શું કામના ? “તનદુરસ્તી હજાર નિધામત” “Health is Wealth,” માટે મોં કાઢીએ તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવી, એ અતિ અવશ્યક છે. વહુ ઉપર પોતાની અને તેના બંધિયાના મચ્છાની તનદુરસ્તીના આધાર છે, તેથી તનદુરસ્તીની સંભાળ રાખવાની તેની બેવડી ફરજ છે તનદુરસ્તી માટે જોટની સંભાળ રાખશે તેટલી ફળમતાજ થવાની. પહેલાં તનદુરસ્તીના નિયમ પાળવા આકરા લાગશે ખરા, પણ તેથી આગળ ઉપર વૈધને ઘેર જવાના આટા મટકો, અને પીપાનો અચાન ચગે સરખાતમા મુમિનન વગર કયું સાફ કાંઈ લાવિ-બામાં મળે છે ? આક મામ એડી તૈયાર કર્યા વગર જેવર દાખા આપશે ? તેનીજ રીતે તનદુરસ્તીના કાનુન^૧ યાદ રાખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર પોતાનો મજાનુત આધો જોવા ની, અને પોતાના તનદુરસ્ત ચહેવાનાં બાળક જોવાની

આશા છેડાએ, તનદુરસ્તી બગવાની બેઝકારી માટે સખ થોડી નથી. નમણાં નાધાના સ્ત્રી-પુરુષના છેડકા નમણા ચાવ એટલુ જ નહિ પણ તેથી કમવાવડ ચાવ છે, અને વાઝીઆપણું પણ આવે છે કુદ્દતી કાતુન એટલે “તનદુરસ્તીની સંભાળ” તોડવાની સખ ઇશ્વરના ધરથી જ નિર્માણ થયેલી છે

શરીરનું બંધારણ અને તનદુરસ્ત રહેવા માટે જોઈતી સંભાળ

માણસગમનના શરીરનું બંધારણ એવું છે કે સુરત ન ગમે, તો વખતોવખત તે નાદુરસ્ત થઈ જાય, અને એ વિષે વિચાર કરીએ, તો કાંઈ તાણુગ થવાપણું નથી, કારણ મરજીમા આવે તેમ ખાઈએપીંછીએ, તેમજ ઓઢરા પહેરવાનું જાન રાખીએ નહિ, તો અવસ્થ તનદુરસ્તી બગડે આપણે ગમે તેટલીવાર ખાઈએ પીંછીએ, પણ પેટ ના પાડતું નથી. સંમાનપૂર્વક પેટને પોષણ આપવું, એ આપણું કામ છે પેટ એ નાણુમા નાણુક વગ છે, અને તેની સંભાળ ન લેવાય, તો તે ખરામ થાય, તેમા નવાઈ શી?

વહુઓને તનદુરસ્ત રહેવા વિષે શીખામણ

વામનાર બાઈઓને જે શીખામણ દેવા માગુ છું, તે બહુજ ઉપયોગી છે, એમ બતાવી મયો છું અને તેથી તેમા તેમનું કાગજપૂર્વક યક્ષ પરીવવા વિનંતિ કરું છું. સારી તનદુરસ્તીરાળી વહુઓ આપણા મોહોવામા કે ગામમા કેટલી છે? એમ તપાસ કરીશું, તો જાગ્યે કાંઈ મળી આવશે સારી અને તનદુરસ્ત વહુને બદલે નમણા બારાની ઘણી મળી આવશે તેમા કેટલીક નાદુરસ્ત તમિયતને લીધે છેડકાઓ વગરની નજર આવશે. દિ-કુસ્તાનમા તનદુરસ્ત વહુઓ કરતા ના-તનદુરસ્ત વહુઓનું પ્રમાણ વધારે છે ઇશ્વરે સ્ત્રીઓને પેદા કરી, તેનો હેતુ માગ-મચ્ચાવાળી થવાને, તમા દુનિયાનો વિસ્તાર કરવાને, અને તે પ્રમાણે સ્ત્રીઓ પોતાની નાદુરસ્ત તમિયતને લીધે માળ-મચ્ચાવાળી ન થાય, તો તેમા તેનાજ દોષ છે ત્યારે હવે શુ શુ દોષ છે, અને તેને કેમ કમી કરવા જોઈએ, તેના રસ્તા બનાવવાને આ પુસ્તકનો હેતુ છે આશા છે, કે વાચનારી વહાણી બાઈઓ, તમે તમારી તમિયતમા સુધારો કરતા શીખશો.

વાંઝીઆપણાનું એક મુખ્ય કારણ તનદુરસ્તીની ખામી છે.

દરેક શહેરમાં, દરેક મોહોલામાં એટલુંજ નહિ, પણ મોડું કુટુંબ હોય, તો તેમાં પણ ઊકરાં વગરની સ્ત્રી મળી આવશેજ એ થોડા શોચનીય વાત છે. શું ને બાપ જન્મી ત્યારે આવી સ્થિતિમાં રહેવાને માટે પરમેશ્વરે તેને સરજી છે? ના, તેમ તો હોજન નહિ. પણ પોતાની તબિયતની સંભાળ ન લીધી તેથી આ પરિણામ આવ્યું છે. ડાઈ બાગવાનને જાહેરે પુછશો, તેમ તે પણ કહેશે, કે જે ઊંડ નખજો છે, અને ખાતર પાણીથી જેની માવજત થઈ નથી, તેવા ઊંડને ફળ આવતાં નથી, ને આવે છે તો કાચાં ખરી પડે છે. તેજ પ્રમાણે જે બાપઓ પોતાની તબિયતની સંભાળ લેતી નથી, તેને ઊકરાં થતાં નથી, અને થાય તો તે જોઈએ તેમાં તનદુરસ્ત થતાં નથી. કાંઈપણ ખાસ રાગથી કાંઈ બાપને ઊકરાં ન થાય, તે વિષે માફ અહીં કહેવાનું નથી. વંધ્યાતોર હાલમાં અડધ ભાગ તો તનદુરસ્તીના નિયમ ન જાળવ્યાથી થયેલો હોય છે. બહેનો! તમારી તબિયતની ખાતર, તમારાં બાળકની ખાતર, અને તમારા કુટુંબની તમારાથી વધારે સંભાળ લેવાય તે ખાતર તીચેના કાનુન પાળવાની તમારે જરૂર છે. વહુઓની તનદુરસ્તી કેમ જળવાય, અને તે તનદુરસ્ત થઈ હોય, તો ખજી દુરસ્ત કેમ થાય, તે વિષે હાલમાં આવશે.

વહુઓની તનદુરસ્તીના કાયદા અને તનદુરસ્તીના ગેરકાયદા.

વહુઓ તનદુરસ્ત હોવાથી ઊકરાંવાળી થશે, એટલુંજ નહિ પણ “તનદુરસ્ત ઊકરાંવાળી થશે.” વળી એ પ્રભામાંથી હિંદુસ્તાનને ઉત્તમનાર, હિંદુસ્તાનની કીર્તિને વધારનાર મહાપુરુષો નીવડી આવશે; તે માટે દેશના હકમાલુની ખાતર પણ સ્ત્રી તનદુરસ્ત હોવી જોઈએ.

વહુ તનદુરસ્ત ન હોય, તો ફેરજન્દ તનદુરસ્ત ક્યાંથી થાય?

વહુઓને એક વૃક્ષની^૩ ઉપમાએ આપીએ તો તેનાં બગ્યાને ફળની ઉપમા આપી શકાય. હવે ફળનારૂં ઝાડ રોગી હોય, તો તેમાંથી સારાં ફળની આશા રાખવી ફોટ્ટ છે. રોગી ઝાડમાં કાં તો ફળ થતાંજ નથી; અથવા થાય છે, તો નાનાં નાનાં, સ્વાદ વગરનાં અને પાક્યા પહેલાં ખરી જાય એવાં થાય છે, તેવીજ રીતે રોગી વહુઓની આજતમાં જુઓ, તો તે વંધ્યા હશે,

૧ અફસોસની—દિલગીરીની ૨ એકે છેલ ન થયું હોય તેવી સ્ત્રી
૩ ઝાડ ૪ સરખામણી કરીએ.

અને કદાચ બાળક ચતા હશે, તો નવળા દશે, તેની વહુને કસુવાવડ ચવાનો વધારે લાય છે, ખટખટુબાના વેનામાથી દ્રાક્ષની આગા રાખીએ, તો તેવી વહુમાથી તનદુરસ્ત માગકની આશા રાખવી વિસ પછી રાત અને ગત પગી વિસ આવે એ વાકા 'જેટલું' ખરૂં છે તેટલું 'રોગીનો વિસ્વાર રોગી' એ વાક્ય ખરૂં છે.

રોગી સ્ત્રી-પુરૂષે પરણવાના ગેરકાયદા

ક્ષય, ગંડપણ, પત, વાધ વગેરે બીજા રોગ એના છે, કે વારસામાં ઉતરે છે, તેથી એના મનુષ્યની પ્રજા રોગીયદ આપ એ રસલાલિક છે માટે તેના સ્ત્રી-પુરૂષોએ લગ્ન કરવા ન જોઈએ

તનદુરસ્તી વગર મહેનતે મળતી નથી

વહુઓએ તનદુરસ્ત રહેવા કાશીયા કચ્છી જોઈએ, ફક્ત મનથી જ એમ માને કે હું તનદુરસ્ત થાઉં તો ઠીક, પણ તેથી કાંઈ તનદુરસ્ત થવાનું નથી હરેક શુભ કામના નિયમ શીખી તે પ્રમાણે વર્ત્યા વગર કાંઈ ફળ થવું નથી એવા નિયમ શરૂઆતમાં અનરા લાગે છે તનદુરસ્તીના નિયમો દીર્ઘાંશુ શો રીતે થવાય તે બોર્ડ ઉપર જુદા છપાયા છે. તેમાં વિશેષ ધ્યાન આપે તે વાચવા લેનામણ છે. જેમ, (૧) વહેલાં ઉઠવું એ સારું છે પણ આજમુ માણસોને બિહાનું હોડવું મહા બોળાવ થઈ પડે છે જે માણસને તનદુરસ્ત રહેવા ઇચ્છા હોય તેણે વહેલાં બે વુ એ બહુ જરૂરનું છે પણ તેઓ વહેલાં બેવાની ટેવ પાડવા મહેનત કરશે, તો પછી તે ટેવ તેમને આનંદ આપનાર થશે, એમાં જરાએ શક નથી (૨) નિયમિત કમરત એ તનદુરસ્તી માટે બહુ ઉપયોગી છે, પણ તે પ્રમાણે થોડાજ વર્તે છે, જો થોડો વખત તેની ટેવ રાખવામાં આવે તો તે મનપમદ થઈ પડે છે, (૩) પુરતા પાણીથી શરીર ધોળી-મમળી નહાવું એ પ્રથમ ઉત્તમ છે, પણ તેમાં મહેનત છે એમાં મહેનત છે એમ ગણી આગમથી નદારાનું હોડી દે, તો તેથી સુકશાન થાય કે આવો પ્રત્યેક નિયમ પાળવામાં થમર અને કાળજીની જરૂર છે એમાં બેરકારી રાખવાથી શરીર બગડે છે એક વાર શરીર બગડ્યું તો પછી દશગણી મહેનત અને સલાબ લેતા પણ ઠેકાણે આવવું મુશ્કેલ પડે છે. માટે પહેલેથી સંભાળવું એ આપણો ધર્મ છે

મુસ્તાફ એ રોગનું ઘર છે.

મુસ્તાફાએ ધણી રોગનું મુખ છે આજમ રોગને જન્મ આપે છે, એટલું જ નહિ પણ તેને પોષણ આપે છે એટલે તેને ઉઠેરે છે, ને આગતને મગર્જા થવાના પ્રતિનિધિનું એક કારણ થઈ પડે છે જ્યારે કાંઈ પણ કામ કરવાનું ન હોય, ત્યારે માણસને ફેટલું મુઝાવું પડે છે. દરે પૈમાદાર કામ વગરની આગતોની સ્થિતિ તરફ નજર કરતા કદાગો આગના વગર ગહે નહિ આજમ રહીને પછી શરિયાદ કરી, કે ખાધેનું પચાડુ નથી, ચરીગને ઘેન પડતું નથી, છાં મુઝાવ છે, ઉંચ મગમર આવવી નથી, એ ફેટલું બેઠુંડું છે.

કસરત અને તેની જરૂર

કસરત એ આગમનો દુરમન છે અને આગસ એ તનદુરસ્તીનો દુરમન છે. તનદુરસ્તી કસરત વગર હદી મેળવી શકાતી નથી, વહુઓએ ફરી જાનની કસરત કરી બેઠાં, તે રિયે લખું છું તેમને કસરતમાં ધરતું કામ એ મુખ્ય છે જેનું કે પાણી લરણુ, ઢાળું ઢાળું, ખાડણું, કામ-ચામણ માંજવાં, ઘર જાડી-જાપટી વાળી-જાડી સાફ રાખવા, મથ-રચીવાં સંભાળવા, રસોઇ કરવી ઇત્યાદિ, એ બધા કામમાં કસરત છે માટે ધર ચલાવવાનો બોમ્બે વહુઓ યોગ્ય રીતે ઉપવતી હોય, તો તેને કસરતની રૂજ નહુધાર ખાર પડે છે વળી ગરીબ કુટુંબની વહુને ઉપરના કામ સિવાય છાણ મેળવવાનું, ઢોર માટે ઘાસ વાઢી આપવાનું, બળતણ એન્ડું કરવાનું, એ વગેરે કામ હોય છે લખવાની મતનમ એટવીજ છે કે જે બાઇઓને કામમાં કસરત મળે છે, તેની બાઇઓ સારી તનદુરસ્તી બોમ્બે છે, અને તે તનદુરસ્ત બાઇને જન્મ આપે. પણ જેની સ્થિતિ સારી છે, અને ગરીબી પેઠે જેને અગ મહેનત કરવી પડતી નથી તેની બાઇઓને પગે ચાલી રૂવા જવું, એ ઘણું ઉત્તમ કામ છે ચાલવાથી છાતી પહોળી થાય છે, ખમામાં જોર આવે છે, માંસની પીધીઓ મજબૂત મને છે, ભૂખ લાગે છે અને દસ્ત સાફ આવે છે ઇત્યાદિ યોગ્ય રોજ ખુશી દવામાં ફરી લાગ લેતા તેના કાયદાની ખાત્રી યરો મગર્જા હોય તેણે પગે ચાલી નહુ કરવું, એ સાફ નથી, તો પણ તેમણે થોડું ચાલવું એ બહુ જરૂર છે. કરવા જવાની

બામતમાં એક અગ્રિજ અંચકર્તા કહે છે, કે તનુદુસ્ત રહેવાનો સહેવામાં સહેલો ઉપાય એ છે, કે 'ચામદાના જોડા બહુ ફાડો', આ તેનું કહેવું ખરેખર છે, -કહેવાની મતલબ કે બહુ ચાડો, કમકે તેથી તનુદુરસ્તી જળવાય છે.

નિયમસર ફરવા જવું એ તદુરસ્તી માટે બહુ જરૂરું છે.

દરેક જાતુમાં ફરવાની કસરતની બધું જરૂર છે. ફરવાની કસરત સવાર સાજની હોવી જોઈએ અને શકિત અનુસાર તેનું માપ હોવું જોઈએ. દિવસના કામથી કંટાળેલા માણસને સાજનું ફરવું વધારે સુખદાયક જણાય છે. પૂર્વી આદિ ગ્રહ પણ નિયમિતપણે ફર્યા કરે છે. એ જાણે સૂચવતા હોયની કે તમે પણ ફરવામાં નિયમિત ચાઓ. ફરવા જવાથી કસરત અને ખુશી હવાનો અપૂર્વ લાભ મળે છે. (જૂઓ વગર દોકડોનો વૈક)

નાજીક વહુઓએ ધીમે ધીમે કામ કરવાની ટેવ પાડવી.

જે નાજીક બદનની સુકોમળ બાધા છે, અને જેને કામ કરવાની ટેવ નથી તેવી બાધાઓએ ધીમે ધીમે મહાવરાથી કામ કરવાની ટેવ પાડવી, એ ફાયદાકારક છે.

કસરતના ફાયદા

બાધાઓ, જે તમે મજબુત થવા માગતાં હો, તે ઉઘોડી થાઓ, ધરતું કામ કરો અને ફરવા જવાની ટેવ રાખો. જે તમારી જીવાની ખીનતી રહેવાને અને તમારો દેખાવ સુર રહેવાને ઇચ્છના હો તો શરીરને કસરત મળે તેના કામ કરો ઉદાસી, નમળાઈ અને એવા બીજાં દુઃખ-દાયક ચિન્હોનો પરિત્યાગ કરવા ઇચ્છતાં હો, તો મહેનતુ થાઓ અને શરીરને જોઈતી કસરત આપો. કુદરતના કાવદાની વિશ્વ આસવાથી કંઈ સાફ ફળ નથી. તમારું મન અને તન સુખી અને આનંદી રહે એવાં કામમાં ચુકાવેનું રાખો. આ બધી વાત "તવંચરની" વહુઓએ વધારે યાદ ગમના જોગ છે. રોટ્ટી ત્યાં ચોટ્ટી નહિ, અથવા દાના ત્યાં ધાના નહિ, એટલે જેને ત્યા દાણા છે તેને ત્યા ધાવવાનું બાળક નહિ. એ કહેવત પડવાનું કારણ એટલું જ કે શ્રીમંતની વહુઓ આજમમાં અને મોજમજમાં વખત નકામો ચુમાવે છે, તેથી તેમને ઊકારાં કમી થાય છે.

તવંગર વહુઓને ઝાડાની કમળાચત^૧ વિશેષ થાય છે તેનું મોટું કારણ તેમની નિરૂપમારે વર્ષણકૃત છે. વળી ધણી સ્ત્રીઓ આ કુદરતી દાહતમાં નિયમિત ન રહેવાથી એ બાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે એ બામતમાં નિયમિત થવાની તથા અંગકમરત કરવાની બધામણ કરવામાં આવે છે.

શ્રીમંતની સ્ત્રીઓ જોડી મોટામ્મમાં મદાલો શરીરને કસવાનું હોડી દેવાથી પોતાના શરીરનો ખગળી કરે છે, અને પોતાના પતિની સેવા યથાપોચા બજાવી શકતી નથી તેમના ધરના કામકાજ માટે નોકર ચાકર હોય, તેથી પોતે ધનું કામકાજ કરવું બિલકુલ હોડી દે એ કીક નથી. કેમકે તેથી તેની તનિયનમાં ખસેલ^૨ પડેલો છે, તેની માથે દારબાર યથારિથત^૩ આસનો નથી. માટે નોકરની પાછળ નોકર થઇ કામ ભેતા પોતાને કમરત મળે છે, અને ધરનો વહીવટ સંતોષકારક ચાલે છે.

(અંધોળ) અંધોળો એટલે ચોળી મસળી નહાવું

જે બાધઓને તનકુસ્ત રહેવા ઇચ્છા છે, તેની બાધઓએ (અરીમ મા તવંગર) તનકુસ્ત રહેવાની ખાતર દરરોજ સવારમાં ઠંડા પાણીથી ચોળી મસળી નહાવું જોઈએ, અને તેની સાથે સાબુનો ઉપયોગ થાય તો બેહેતર^૪. નહાવાની ખાતરમાં તવંગર તેમજ અરીમ સ્ત્રીઓની સરખીજ ફરજ છે. સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણીએ નહાવું. નહાવાથી શરીરે સ્ફુર્તિ^૫ આવે છે. વળી તેથી કમળાચત તૂટી દર સારૂ આવે છે, અને તાકાત^૬ પણ બહુ આવે છે નહાતી વખત પરન લાગે એની ઉરાડી જગ્યામાં નહાવું ન જોઈએ. નાહ્યા બાદ શરીર જોસ્મથી કુણી નાખવાથી સાશ લાભ મળે છે.

ખોરાક ત્રણ વખત લેવાની જરૂર

વહુઓએ ખોરાક ત્રણ વખત ખાવાની જરૂર છે. સવાર, બપોર અને રાતના ચોગ્ય ખોરાક લેવો. જે સ્ત્રીઓને જમવાને બપોરના મોડું થવું હોય તેમણે સવારમાં નાસ્તો અવશ્ય^૭ કરવો. જોગકમાં દૂધનો ઉપયોગ જરૂર કરવો. રાતનો જોગક દલકા લેવો અને વાળુ પછી તુરત સવાની ટેવ રાખવી.

૧ ઝાડો બરાબર ન ઉઠે તે ૨ આળસુ ૩ ચાલચલચત ૪ તુરત

૫ બરોબર ૬ વધારે સારૂ ૭ અવગતા ૮ જોર ૯ જરૂર

નહિ, પેટમાં બહુ બોલો હોય તો ગતે ઉધ બરાબર આવતી નથી, એટલા માટે વાળુ વખત વહેલો વહેનો રાખવો સર્વને એક જ પ્રકારનો જોરાક માફક આવતો નથી, માટે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવે તેવો જોરાક પ્રત્યેક સ્ત્રીએ લેવો ભૂખ વગર દગ્ગીજ ખોડક ન લેવો હવે તો આ બધું લેવાય છે તેથી ત્રણતાર જમાવાનું તો બધું જ થયું છે.

બહુ મંલાળથી જોરાક ચાવવાની જરૂર

જોરાક ખરાબ ચાવીને ઉતારવાની ટેવ રાખતી. એ ટેવ સ્ત્રીએ રાખવી તેમજ બચ્ચાને પણ નહીં પેટની ધંટી દાંત છે વળી મોઢામાં જોરાક ચાવતા થુક મદગાર થાય છે, એટલું જ નહિ પણ જોરાકને દબાવી થવામાં થુક ઉપયોગી છે. જોરાક મોઢામાં પૂરતો ચાવ્ય ત્યારે જ થુક તેમાં ખરાબ મિશ્રર થઈ શકે ચાવવાની ખામી અને થુકતી ખામીથી અશુભ થાય છે બહુ સાદો જોરાક પણ ચાવવાથી મીઠો થાય છે અને થોડો જોરાક પેટ ભરાય છે હુકામાં જમવામાં કદી ઉતાવળ કરતી નહિ.

નિયમસર ખાણું જોઈએ.

ખાવાની મહાગામાં બીજી બનામણ કરવાની જરૂર છે, તે એ કે નિયમસર ખાવાની ટેવ રાખતી કોઈવાર વધારે ને કોઈવાર ઓછું, કોઈવાર ટાંકું અને કોઈવાર જીનું એમ કંઈ એ હાનિકર્તાઈ છે ભૂખથી જરા ઓછું ખવાન તો દરકત નહિ પણ દગ્ગીજ ભૂખ કરતાં વધારે ખાણું નહિ ભૂખ કરતા વધારે ખાણું એ અપચાનું મૂળ છે સાધારણ કહેવન છે કે “ભુખથી તેને કાંઈ ન હુખ્યું.”

નિયમિત વખતે ખાણું જોઈએ

નિયમિત વખતે ખાણું જોઈએ એટલે બરાબર મુશ્કર કરશે વખતેજ ખાવા એમણે જોઈએ એકવાર દસે, બીજીવાર બાર બજે એમ અનિયમિત વખતે જમવાથી જોરાક પચવામાં દરકત આવે છે.

જોરાક લેતી વખતે મન શાંત રાખવાની બહુ જરૂર છે.

જમતી વખતે મન શાંત જોઈએ મગજ ઉકળેલું હોય રીસ ચડી હોય, કજીઓ થયો હોય અથવા ખરાબ ખમર સાલળ્યા હોય તેને વખતે જમવાથી પચાવ થતો નથી અને જમવામાં જીનું નુકસાન છે, માટે તેને વખતે ન જમવું એ મેડેનર છે થોડો વખત ખમી મન શાંત થયા પછી જમવું.

ઝીએ ધણી કે જગ્યા જમની વખતે કંકામઈ થાય તેવી વાતો આગળ આખરી નહિ. સમણુ બાઈઓએ મમજવું જોઈએ કે ધણી યા મામુ મમે તેને જમવાનો વખત હોય, તે વખતે ગાત સ્વભાવ ગંધી મામુનું, ધણીનું અને ધર્ના તમામ માણ્યોનું મન રંજત થાય તેવી ટેવ ગંધરી જમતી વખતે લોહી ઉકળે એવી કામ જનની યાદી આપરી નહિ જગ્યા બાઈ બે કલાક સુધી મન ઉશ્કેરાય એવી વાતમાં સક્ષ રાખવું નહિ ખોગક પમે ત્યાં સુધી શાંત મન રાખવા પૂરેપૂરી જરૂર છે.

તનદુસ્ત રહેવા માટે વહેલાં ઉઠવાની જરૂર

વહુઓએ મવારમાં વહેલાં ઉઠવું જરૂર છે મવારને વખતે આંખ ઉઠડ્યા પછી પયારીમાં પડ્યા રહેવું એ સુસ્તાઈનું સ્થળ છે મોડા ઉઠવાથી તન અને મન નુકસાન થાય છે, તેટલા માટે મવારને વખતે સૂર્યોદય દરોસ ઉઠવું એ ઉત્તમ છે આ બાબત ટેવની છે. એકવાર ટેવ પડશે એટલે પયારીમાં પડ્યા રહેવું ગમશેજ નહિ

સવારમાં વહેલા ઉઠવાના ફાયદા

સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી દરેક કામ ત્વરાથી અને આનંદથી થાય છે જે સવારનો વખત આનંદ અને હિંમતથી શરૂ થયે, તે પછી બાપો દિવસ આનંદમાં જાય છે, અને કામને સેડેતાઈથી પહેાચાય છે સવારનો કાળ ખુશનુમા અને આનંદ છે. આખા દિવસની દવા કરતા સવારની દવા ઉત્તમ છે. સવારની દવા આનંદ આપનારી, જોર આપનારી અને થાક ઉતારનારી છે. જે તમે તમારૂં શરીર તનદુસ્ત રહે એમ ઈચ્છતા હો, તે સવારમાં વહેલાં ઊઠો લાગી જીદગીની ઇચ્છા રાખતા હો, તે સવારમાં પયારીમાંથી વહેના ઊઠો. વહેવી ઊડનારી વહુઓ તનદુસ્ત, ખુશનુમા અને લાગી જીદગીવાળી થાય છે.

સવારનો ખુબોનો ટુંક નિયમ

આખા દિવસના દરેક ભાગ કરતાં સવારનો ભાગ બહુ રમણીય છે પ સવારમાં વહેલા ઊઠનાર સવારની ફરતી જોણા જોઈ પોતાના આનંદમાં વધારો કરે છે. ઊગતા સૂર્યના કિરણના પ્રયસ્કરણથી આકાશનો ગુલાબી રંગ

૧ કાંચો ૨ ખુશી ૩ દિવસ ઉઘવા પહેલા ૪ ઉતાવળથી.

૫ મનને ખુશી કરે તેવા ૬ જુદા જુદા ભાગ થવાથી.

મનને આનંદ આપે છે. સવારના પહોરમાં બહાર કુદરત ખુશ્કિયતી થા દસતી હોય એવો આભાસ આવે છે. પક્ષીઓ પોતાના મધુર સ્વરથી વૃક્ષોની કુરી રહ્યાં હોય છે. પાંદડા ઉપરનાં ઝાકળનાં ટીપાં મોતી જેવાં ચળકેલાં જણાવે આવે છે. પુષ્પની મુગધ આસપાસ પ્રસરી ગઈ હોય છે. આ કુદરતી આનંદ લેવાની વેળાએ પયારીમાં પડ્યા રહેવું એ કેટલું ખોટું ?

સવારની ઝાકળ તુકશાનકારક નથી.

સવારના વખતમાં આપણા દેશમાં ઝાકળ બહુ પડતી નથી; થોડી પડે છે. પણ સવારની ઝાકળ શરીરને ફાયદાકારક છે, અને સાંજની ઝાકળ શરીરને તુકશાનકારક છે.

વહેલા અને મોડા ઉઠનારનો મુકાબલો

વહેલા ઉઠવાથી શરીર તનુદુરસ્ત બને છે. માંસની પીશીઓ મજબૂત બને છે, ચહેરો ખુશનુમા બને છે, મગજ સાફ થઈ તીવ્ર બને છે. સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી દુઃખીને પોતાનાં દુઃખ વિસારે પડે છે. માંદાને દિશાસો મળે છે, અને ચહેરાના રંગને ઓપ ચકાવનાર સવારનોજ વખત છે. મોડા ઉઠનારનો ચહેરો ઉઘાસી લાગે છે, તેનું આખું શરીર ઢીલું જણાય છે, ને તેને કાંઈ એવું પડતું નથી. તેનું મોટું જોષએ તો ફેફસી ગએલ જણાય છે. એવા માણસને મંદવાક જમદી પકડી પાડે છે.

વહેલા ઉઠવાની અસર

જો વહેલી જાગે, તો બધાં નોકર વગેરે વેહેલાં ઉઠતાં શીખશે.

કેટલો વખત ઉઠવાની જરૂર છે, સુવા તથા ઉઠવાનો વખત

વહેલા ઉઠવાનો અર્થ એમ નથી, કે પૂર્વે ઉઠ ન લેરી. વહુઓને અને બીજાઓને થોડી તો સાત અને વધુ તો આઠ કલાક ઉઠ લેવાની જરૂર છે. માંદગીના વખત સિવાય વહુઓએ વેહેલું ઉઠવું જોઈએ. રાત્રે દરે સવાની ટેવ રાખે તો તેને આડાપાંચે ઉઠવું મુશ્કેલ લાગશે નહિ. રાત્રે બહુ મોડા સુવું એ હાનિકારક છે. મધરાત વેહેવાની એક કલાકની ઉંઘ એ મધરાત પછીના ત્રણ કલાકની ઉંઘ બરાબર છે. એટલા માટે ખાસ કરી વેહેલા સુવાની ટેવ રાખવી જોઈએ, જેથી સવારે વહેલા ઉઠવામાં દરકત આવે નહિ.

ધરમાં ખુલ્લો પવન આવવો જવો જોઈએ.

ધરમાં તાજે પવન વારેધડીએ આવવો જવો જોઈએ, તેમાંએ વળી ચૂનાના ઓરડામાં તો તાજ પવનની હરફ થવાની ખામ જરૂર છે. તેમ ન હોય તો શ્વાસોચ્છાસથી નીકળતી ઝેરી દવા ફરીને શ્વાસમાં લેવાય છે, અને તેમ થયે ખબર ન પડે તેની રીતે ઝેરી દવાની અમર થરીર ઉપર થાય છે અને તેને લીધે સુસ્તાઈ, માથું ભાગી, અપચો, ખરાબ સ્વપ્નાં, વગેરે મરજી પેદા થાય છે. નાની ઓરડીમાં પ્રક્રપ, સ્ત્રી, અને ઠાકરાં ખીચીખીચ સૂએ અને તેમાં પૂરતો પવન તથા હેરફેર કરવાની જગ્યા હોય નહિ, તો પછી તેની તર્જનયત નાકુરસ્ત થવા સંભવ છે. અપણા લોકો તાજ હવા મેળવવાની પૂરતી કાળજી રાખતા નથી, એ દિલગીતની વાત છે. ધરમાં પૂરતી ઉંધ ન આવતી હોય તો જાણો કે ધરમાં પવનની જોઈતી હરફ નથી. સૂતી વખતે દીવો રાખી સુરાથી થણું નુકસાન છે. માટે દીવો ઓલસી જ સુવું. મીઠુખત્તી અને દીવાસળીની પેટી પયારી પાસે રાખી સુવું, જેથી જરૂર પડે દીવો કસી લેવાય.

પૂરતી ઉંધ ન આવવાના કારણમાં હવાની હરફરની જોઈતી સુખ્ય છે.

વળી આખા દિવસમાં કાંઈ થાક લાગે, એવો ધંધો કે કસરત નહિ કરેલ હોય, તેને પૂરતી ઉંધ આવવી મુશ્કેલ છે; તેમાં વળી જોઈતી તાજ હવાની ધરમાં ખામી હોય, ત્યારે તો ઉંધ આવેજ ક્યાંથી ? સારી ઉંધ આવવા માટે છૂટથી પવન આવી શકે એવા ધરની જરૂર છે. તરંગર વડુએ મરના ઉપયોગી ધંધા કરવા હમકું મણે, અને જો તેની જોડે ધરમાં તાજે પવન આવે જાય તેવી પૂરતી જોગવાઈ નહિ હોય, તો તેમને સુખની ઉંધ આવે ક્યાંથી ? ગરીબ મજૂરી કરનાર વડુએને કામ ધંધો કરવાની સાથે બહારની ખુલ્લી હવાનો જોઈએ તેટલો લાભ મળે છે, નેથી તેને મજાની મીઠી ઉંધ આગે છે. પેટો ધણો હોય, તોપણ પેસાદાગને સુખની ઉંધ આવતી નથી તેનું કારણ હવે જરાજર સમજાયું હતો. પૂરતું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવા એ ઉંધ લાવવાનાં રાધન છે, માટે પેસાદાર વડુએએ પોતાના બસા ખાતર, પૂરતી ઉંધ આવે તેની ખાતર, ધરતું કામ, કસરત અને ખુલ્લી હવાનો જોડો ઉપયોગ લેવાય તેટલો લેવા ચૂકવું નાહ.

સુખની ઊંઘના કાયદા

ઊંઘ એ ઈશ્વરના ધરની સૌથી સરસમાં સરસ બાંધાયેલ છે. ઊંઘ એ દુઃખ વીસરાવનાર, શાંત કરનાર, પોષણ કરનાર, સન્નિવર છે. જે વહુઓને છોકરાંની માફક જલ્દી ઊંઘ આવી જાય, તે વહુ વધારે સુખી છે. તનદુરસ્તી વખતે ઊંઘ સંતોષ આપે છે, મંદવાડના વખતમાં દુઃખ બુલાવે છે, અને ચિંતાતુર માણસની ચિંતા દૂર કરે છે. ઊંઘ-આરામ એ આ દુનિયામાં ખરો રામ છે.

થાક ઊંઘ લાવે છે, ઊંઘ માટે દવા ખાવી એ તુકશાનકારક છે.

ઊંઘ એ દિવસની અંદર કરેલા કામનો થાક ઉતારનાર છે કામ કરેલું હોય તોજ થાક લાગે છે. થાક લાગ્યા વગર બરાબર પાકી ઊંઘ આવતી નથી. જે બાપ્તઓ કામ ધંધો ન કરતી હોય, તેવી બાપ્તઓને ઊંઘ બરાબર આવતી નથી, એવી ફરિયાદ કરે તે મિથ્યા છે. જીવ લાવવા માટે કાંઈ પણ કેસી વસ્તુનો ઉપયોગ કરવો નહિ. ઊંઘ લાવવા માટે કુદરતી દવા જોઈતી અંગમહેનત છે. કુદરતી ઊંઘથી મનને મતોય, દિનાસો અને આનંદ મળે છે, તે કૃત્રિમરે ઊંઘથી મળતાં નથી. ઝેરી દવા પેટમાં બાકી ઊંઘ લાવના વક્ષમાં મારવાથી શરીર બગડે છે. (જેવું આવવા ઉપચાર માટે જુઓ 'વગર દોકડાનો વૈધ' પૃષ્ઠ ૧૯૭)

આજસ અને મોજશોખ છાંદગીના દુરમત છે.

મહેનતુ માણસો કરતાં આજસ અને મોજશોખી માણસોની છાંદગીની દોરી વહેલી ટુંકી થાય છે. આજસ અને મોજ-શોખ એ ધીમે ધીમે શરીરમાં અસર કરનારાં ઝેર છે, અને તેજ પ્રમાણે તે ધીમે ધીમે શરીરનો નાશ કરે છે.

કસરતની ભૂખ ઉપર અને ભૂખની સ્વાદ તથા પચાવ ઉપર અસર

પૈસાદાર વહુઓ કેટલીક વાર ભૂખ નહિ લાગવાની શરિયાદ કરે છે. તેનું મારણ એ કે તેને કામ ઉપર કંટાળે છે, અને આજસ ઉપર ગાવ છે. ભૂખ કામ કર્યા વગર કે મહેનત કર્યા વગર લાગતી નથી. ગરીબ વહુઓ તરફ જોજો, તેા તેને ભૂખ લાગે છે, અને ભૂખ બગાડે લાગ્યાથી સુકો રાટલો તેઓને ધણીજ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. માટે ખરું પુરો તેા ભૂખમાંજ સ્વાદ રહ્યો છે, શેરુસ્તિપર કવિ કહે છે, કે નસીમની ગમિદારી છે! જેને

ભુખ છે તેને ખાવા નથી, જેને ખાવા છે તેને ભુખ નથી. તવંગર લોકાને ખાવાનું થયું છે, પણ તેનાથી તેનો કંઈ ઉપયોગ લેવાતો નથી. કારણ તેને ભૂખ નથી. ભૂખથી ખાનારાને અપચો થતો નથી. ત્યારે અપચાથી દૂર રહેવું હોય, તો ભુખ વગર ખાવું નહિ, અને ભુખ લગાડવી હોય તો ખોટી મોટાઈ તજી ધર કામકાજ કરવું. (કેમ, ક્યારે, કેટલું કેવી રીતે ખાવું તે વિષે જૂઓ 'વગર દાડકાનો વૈધ' ૫૪ ૩૫)

અજવાળાની જરૂર અને તેની અસર

સૂર્યના અજવાળાની પૂરેપૂરી જરૂર છે. અજવાળું ના સૂર્યનું તેજ એ છાંંડગી છે. અજવાળું-તેજ એ સાક્ષાત્ તનદુરસ્તી છે. તેજ એ શોભા આપનાર છે, કુદરતી વૈધ છે, દિલાસો દેનાર છે, અને દુઃખીઆનાં દુઃખ ભુલાવનાર છે. સૂર્યનું તેજ છાંંડગી આપે છે; કારણ જો સૂર્યનું તેજ ન હોત તો જમીન ઉપરના તમામ ઝાડ, છોડ, કરમાઇ જાત, ને મરી જાત-એટલે વનસ્પતિ ખોરાક કંઈ ખાત નહિ, તેજ પ્રમાણે જીવતા જીવ પર પણ તેની એટલીજ અસર થાય છે. તેજ એ તનદુરસ્તીરૂપજ છે, તેથી લોકોને પ્રાણુ-વાદ મળે છે અને આપું શરીર તેજથીજ સુધરે છે. તેજ એ કુદરતી વૈધ છે. તેનાથી કેટલાક રોગ મટે છે. જેના ઉપર ફવાની અમર થતી નથી, તેવા રોગ ઉપર તેજની અસર જલ્દી થાય છે. તેજ શરીરને શોભા આપનાર છે. તેમ આખી સૃષ્ટિને શોભા આપનાર છે. શરીર ઉપર તાજગીર લાવી મ્હો પર લાડી લાવનાર પણ એજ છે. તેજ દિલાસો આપનાર, તથા આનંદ આપનાર છે. તેથી શરીરમાં ખુશી પેદા થાય છે. માણસના ચહેરા ઉપર જે લાલ્લી દેખાય છે, તે સૂર્યના તેજમાંથી આવી છે. મીઠમાં અથવા કારખાનામાં કામ કરનારનારાનાં મ્હો તરફ નજર કરો, તો તમને તેનો મ્હોરો દિલ્લો માલમ પડશે, તેનું કારણ એ કે તેઓ સૂર્યનું તેજ ખરાખર લઇ શકતાં નથી તથા ખુદી દવા પણ તેમને જોઇએ તેટલી મળતી નથી. ચોમામાના દિવસમાં સૂર્ય એ ચાર દિવસે દેખાતો નથી ત્યારે આપણને અજીજ મધ્ય આવે છે, ને રહેન પડતું નથી, મન બિલસ રહે છે, તથા ખાધેનું પચતું નથી, આ બધી અસર થવાનું કારણ તેજની ગેરહાજરી છે.

સૂર્યના તેજને પુરતી રીતે ધરમાં પ્રકાશવાની જરૂર

દરેક ઓરકમાં મોટી ખારીઓ જોઈએ, કારણ તેના વડે સૂર્યનું તેજ આખા ધરમાં ફરી શકે. માળી કુલ અથવા આડને અજવાળામાં રાખે છે તેથી

તે પ્રવૃત્તિ થાય છે. કોઈ જાડને અથવા કૃષ્ણને નિસ્તેજ કરવા જરૂર હોય તો તેને અધારામાં રાખવું પડે; અદેરા ઉપર કુદગતી ગુલાની રંગ ભેગા થઈ જતા હો. તો સૂર્યના તેજનો પૂર્ણ ભાગ લે.

વર્ષાદ પછી મોઢ, જાડ, ખડ વગેરેને ફરી તાજગી આવે છે તે સૌને અનુભવની ખાતર છે. એટલે જેમ તેજ તેમ પાણી પણ પુષ્કળ પીનારના અદેરાને તાજગી આવે છે.

તેજની ગેરહાજરીનાં ખરાબ પરિણામના દાખલા

સૂર્યના તેજની ખામીથી આંખનું તેજ કમી થાય છે મન બિહાસી રહે છે અને શરીરનું કદ પણ ભેદએ તેમનું વચનું નથી ખાણ બોદનારાનો ધણો ભાગ અધારામાં રહે છે તેથી તેમાંનાં ધણે ભાગે ઠીંગણાં રહે છે. અધારી કોટડીમાં પૂરેલા ફેરિયો વખતે અધવા થયેલા માતમ પડે છે અધારામાં રહેનારની આખ તેજ ઝીની ચકતી નથી. વળી અધારીઆ ધરમાં રહેનાર ધણે ભાગે ઉત્તમજ હોય છે.

તેજ હવાને સારી કરે છે

સૂર્યનો પ્રકાશ ધરમાં પડે તેથી ખરાબ દુર્ગંધ દૂર થાય છે. તેટલા માટે સૂર્યના પ્રકાશને પૂરતી ગતિ ધરમાં દાખલ થવા દેવો ભેદએ કરેવાની મનઘન કે પોતાના ધરમાં પ્રકાશ અને હવાની આવ જની પુગતી ભેગાઈ રાખવી.

સૂર્યનો ખીન્ને કુદગતી ગુણ

સૂર્યની ખૂબી એ છે, કે બે ગદડીવાળી જગ્યા પર તેનો પ્રકાશ ખરાબ પડે, તો તે ગદડીને દુર કરે છે. પણ પોતે સ્વચ્છનો સ્વચ્છ રહે છે. તેનો દાખલો લઈ પોતાના મધ્યસ્થ બીજને આપવા

સામાન સંભાળતાં અદેરાનું નૂર ન ખોડો.

ફેટલીક વધુઓ ધરનો સામાન જેવો કે રગિન ગેલીઓ, ઘોડીઉં, વગેરેનો રંગ તાકાની ચરખીથી ઉતારાઈ જને અથવા પાન આવશે એવી બીકથી ધરની જારીઓ અંધ રાખે છે, ને સૂર્યના તડગને ધરમાં આવતો અટકાવે છે તેનું નુકસાન તેઓનેજ છે તેજની ગેરહાજરીથી તેઓના એટલે દિકા પડી જાય છે, ને સ્વચ્છ ચીડીઓ થાય છે. મટે તનુદુરસ્તીની ખાતર પવન અને સૂર્યનો પ્રકાશ ધરમાં આવવા દો.

આનંદ અને એકસંપ

આગતોને આનંદમાં મહેવા જરૂર છે આનંદથી મન પ્રદુષિત રહે છે. તેથી યાક અને રિક્કા ઝોઝાં થાય છે ને ઠરીત બીજા કામ કરવાને તૈયાર રહે છે વહુઓને આનંદ માનનાનો ને મેળવવાનો રસ્તો ધરતુ કામદાજ અને કુટુંબમંપ છે મિનનસાગ સ્વભાવ રાખીને હોંમથી કામ કરતુ તથા દળીમળી રહેતુ તેમાં જો આનંદ છે તે બીજામાં નથી કંદામણી અને કજીઆખોર ઝોરતોના નસીંગમાં એવું સુખ ક્યાંથી હોય ? ધરની ખદર એકમંપ રાખવાથી એકને મદદરૂપ થવાય છે વળી સંપથી ધરમાં સૌ માણસનું માન ગરાનર સચવાય છે, સતોષી થવાય છે અદેખાઇ તો એવા કુટુંબથી બાગની ફરે છે આવા સંપીત્રા કુટુંબની ઝીઝી કટ્ટની સુખી હોય છે તેનો ખ્યાલ તે અને તેના જેવાં કુટુંબીઓ મિવાય બીજાને ક્યાંથી આવે ? ધર અને ધરનો ખ્યાર અઘીકિક બાગત છે, મા વહુ, હોઝરાં, બાઇઓ વગેરે મંપી આનંદથી સુખી રહે એ પશુ અઘીકિક સુખ છે, એવું સુખ કાપમ રાખવાની વહુની ફરજ છે. નવી વહુ સિવાયના ધરનાં બીજા માણસો ભાંગી મુદતથી એકત્ર વમેયા છે તેમાં સંપ વધારનાગ અથવા ઊર્જામિન કરનાર ઘણે બાગે નવી વહુજ સાધનરૂપ થઇ પડે છે, વારતે સસરાનું ધર એ જ પોતાનું ખરૂં ધર રામજીને સૌ સાથે દળીમળી સંપ વધાગના વહુઓએ પેગરી કરતી એકબીજા સાથે સ્નેહમાં વર્તણું ને સંતોડી રહેતુ, તથા બીજાને સતોષી રાખવા તળવીજ કચી સંપ તથા મતોષ વધારવાથી કુટુંબ આનંદી રહેશે કુટુંબ આનંદી રહેવાથી કુદરતી રીતે તેવા કુટુંબમાં તનદુરસ્તી વાસાવે કમીને રહેશે માટે તનદુરસ્તી સુધારવાના સાધનમાં એકસંપ એ પશુ ધરની ઉપયોગિતા ધરાવનારી બાગત છે.

સતોષી સ્વભાવ અને તેનું સુખ

આનંદ અને સતોષી સ્વભાવ એ વહુનો પરમોતમં ગુણ છે એવા સ્વભાવથી તે પોતાના ધણીનું મન રમન કરી શકે છે સતોષ એ સારામાં સારી કુદરતી વ્થા છે તેમાંથી કેટલાક રોગ અગે છે જેના ધરમાં ગતોષી નાર છે, તેના જેવો બીજો કોણ સુખી ? ચીડીબાહ અને અસતોષી નારને સનેષના ખગ સુખની ખમરે નથી એ તો હમેશાં દુખી

રહેવાની જ શેકિરપઅર કહે છે. કે અસતોપ એજ દુનિઆમાં મોટા દુ ખનું કારણ છે.

વહુઓએ ખુશ મિલજમમાં રહેવા અને સતોષી થવા જરૂર છે.

વહુઓએ પોતાનો મિલજ ખુશીમાં રાખવા માટે બનતો પ્રયત્ન કરવો, અને તેમ જરૂર એ તેમનાજ હાથમાં છે, સતોષી રહે, તકરારી મટે, અરસપગસનો પ્યાર વધારે ને એક જીમના સુખ દુ ખમાં ભાગ હોસથી બે, એટલે તેઓનો બધો વખત આનંદથી જશે

ધણી પ્રત્યે વહુની ફરજ

પોતાના ધણીને ખુશ કરવાને પોતાને નમ્ર મવાની જરૂર છે તેના હુકમ ઉઠાવવા વહુઓએ શોખવુ જોઇએ પોતાના ધણીને ભરોસો જેમે એમ વર્તવુ જોઇએ. મતમન કે દરેક રીતે ધણીને સંતોષ આપવાના સિદ્ધાંત ગોખી રાખવો જોઇએ હિંદુ શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિ એ વહુનો પ્રથમ છે, અને મુસલમાન શાસ્ત્ર પ્રમાણે પતિને વહુએ પરમેશ્વરથી ઉતરતા દરજજાનું માન આપવુ જાઇએ. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે, કે જો સ્ત્રીએ ધણીની જરા પણ ઇતરાજ મેગવી, તો પછી તે હમરો ધર્મ દાન કરતાં પણ નરક નિવાસી થવાનીજ કદાચ ખારો કે, આગળ ઉપર નરક નિવાસી થવુ પડે, કે ન પડે, પણ આ દુનિઆમાં તો ધણીની મરજી ન સચવાય, તેથી તે પોતાનું સુખ પોતાને કાચે ખૂંચે છે, તેમાં જરા પણ ખોટું નથી માટે હે માઇઓ, પગલોકના બમા ખાતર અથવા તેમ ન માનો તો આ બવતા બના ખાતર ધણીને ખુશ રાખનામાંજ તમારું હિત છે, કુલ પચી હામ સુખી થવું નથી, એ નકી જણા. જેમ સ્ત્રીઓએ ધણીને પ્રથમ ગણવો જોઇએ તેમ ધણીએ વહુઓને દેરી ગણવી જોઇએ અને તેના સુખદુઃખ વખતે પુરતી સલામ રાખવી જાઇએ, એકઝીમને ઉતરવું લેજે તો ખરેખર જેમ જેમ અસાધ્ય છે તેમ અ-ધાય પણ છે

આનંદી સ્વભાવની ચહેરા ઉપર અસર

આનંદી સ્વભાવથી ચહેરા આનંદી રહે કે, અને તેથી ઉલ્લી રીતે જે બાઇઓ વશર કારણે ગણ્યમજ કરે છે, અને જેમાં તેમાં દુ ખ માન્યા કરે છે. તેવી ઓરતોનો ચહેરા ચહેલો રહે છે કોઈને વીધે તેના કપાળ માલ ને લાવા ઉપર કચ્ચવી પડી ગએલી દેખાય છે કહેવાની મતમન કે

તેનું લોહી કોય ચૂલી જાય છે. (મુખમય છંદમાં નામનું પુરાણ વાંચવાથી વધારે ખુલાસો મળે.)

ધરનું કામકાજ કરવા વલુની ફરજ છે.

ઉપરોક્ત અને મનનત પડે એવો ધંધો નહિ કાવાથી અસંતોષ, શનાદ, અને રાગ વધે છે. નવી આવેલી વલુને ધંધાની પૂરતી માદિતી હોય, તો તેને કામ કરતા અનન્ય આવતી નથી, અને પોતાના મુખમાં વધારો કરે છે, તથા તેની તનદુરસ્તી પણ વધતી રહે છે. તેવી બાઇઓથી પુષ્કાળ કરનાર સુસ્તી, અને મોજ-સોખ નાશનાં કરે છે. ધરનું આખું કુટુંબ તેવી વલુ ઉપર ખાસ રહે છે. એવી વલુઓનું ઘર રવળ જેવું કામે છે, અને તેમાં પોતે દેવાંગના પ્રમાણે ઉપજોગ લે છે.

તવંગર વલુઓને ધરના કામ તરફ ઇતરાઈ

તવંગર વલુઓ એટલે જે મોજ-સોખમાં લપકાઈ ગઈ છે, તેવી વલુઓ ધરનું કામકાજ કરવામાં ઇતરાઈ જતાવી એવું કહે છે, કે “હું કામ કરવા સરળએસો નથી, કામ કરવું એ મારી જાનને દલકું સમાકનારું છે. આ ધરમાં હું લોહીની પેઠે કામ કરવા આવી નથી, કદી કામ કરું તો મને પ્રહા પીમારજ સામે છે. હું કાંઈ ચરીજ નથી કે કામ કરું, કામ કરવું એ ગૃહસ્થની સ્ત્રીને કાજેજ નહિ, તેમ કામ કરવા જોડણી ટાંકિત મારામાં નથી.” તેવી વલુઓએ જાણવું જોઈએ કે ધંધો જ કરવાથી આશમ મળતો નથી, અને હિલકું મન હિંદાસ રહે છે. વળી ઇશ્વરી કરમાનરું એવું છે, કે “તારે તારું કામ પૂરું થતાં મુખી આરામ લેવા ઇચ્છ્યું નહિ. સૂઈ જરત થતાં મુખી તારો જોતો તારાથી નીચે સકાય નહિ.”

વખત જતો નથી એવી તવંગર વલુઓની ફરિયાદ

શ્રીમંત વલુની એવી ફરિયાદ હોય, કે તેમનો વખત જતો નથી, તો તેમણે ધરના કામ-કાજમાં સ્થૂં પડેલવું, અને કામ કરનાર મોઝર કાજ પરમાં હોય, તો તેનાપર દેખરેખ રાખવી; પોતાના બાળકને કેળવવું, ધ અથવા નિરાધિતને કે મદદનાર થવાની કોશિશ કરવી. આવા દરકોઈ સહુ પ્રમંગમાં મનને કામે લગાડી સકાય છે.

તેણી

કામ વગરનું મન પોતાનેજ ખાય છે.

કંઈ પણ કામ કરવાને નહિ હોય, ને નકામો વખત ગાળવાનું હોય એ મહા દુઃખદાયક છે. એથી કંટાળો આવે છે. તથા મનની શક્તિઓ ઓછી થાય છે. માર્ટિન લુથર કહે છે કે “ મન એ ધંટી છે માટે તેને દળવા માટે કાંઈક આપવું જોઈએ. ” એ તેને દળવા માટે ન આવે, તો તે પોતાનેજ દળીને પોતાનો નાશ કરે છે.

રસોઇનું કામ વહુએજ કરવું જોઈએ

વહુઓએ રસોઇ કરી પોતાના ઘણીને જમાડ્યા બાદ પોતે જમવું, એવો આ દેશનો રિવાજ છે. પોતાના ઘણીને જમાડી પોતે જમવું, એ પ્યારનું એક ચિન્હ છે. સ્ત્રી-પુરુષને અરસપરસનો જેટલો આધાર છે, તેટલો ખીજા કોઈનો જાએજ હોય છે. તેમજ દંપતીમાં અરસપરસના પ્યાર જેવો ખીજો કોઈ પ્યાર નથી, તેથી જેમ ઘણીપર સ્ત્રીના સુખ માટે ધંધો કરી કમાવા દરજ છે, તેમ ઘરઘણીને દરેક પ્રકારે સુખી રાખવાની સ્ત્રીની દરજ છે. ઘરનાં સુખમાં મારી રસોઇ, એ એક મોટું સુખ છે. આ સુખનો આધાર સ્ત્રીપર રહેલો છે. પ્યાર અને કાળજીથી બનાવેલી સ્ત્રીની રસોઇ આગળ, બાકે રાખેલા રસોઇવાનું પકવાન્ન તુચ્છ માત્ર છે; માટે જની શકે ત્યાં સુધી આ દરજ બજાવવામાં સ્ત્રીએ પાછા હટવું ન જોઈએ. મોટા કુટુંબમાં જ્યાં રસોઇવા વગર ચાલે નહિ ત્યાં પણ સ્ત્રીએ રસોઇમાં સામેલ રહી પોતાની કેમરેખ નીચે રસોઇ તૈયાર કરાવવી જોઈએ, અને સાથે નહિ જમવા બેસાય એવા વર્ગમાં રસોઇ પીરસવાનું કામ તેણીએ છોડાવવું જોઈએ. રસોઇ કરવામાં અને પીરસવામાં સ્ત્રીને જોઇતો કસરતનો લાભ મળશે. રસોઇ કરવી, ધરતો સામાન સંભાળવો બધાંની ને શુદ્ધ સંબંધીઓની માવજત, બધાંની કેળવણી એ સ્ત્રીઓની દરજ છે જેમ પુરુષની કમાવાની દરજ છે તેમ સ્ત્રીઓની ઉપર મુજબની દરજ છે અને તેમા એક સરખી સ્વતંત્રતા જ માનવી જોઈએ.

કેળવણી વિષે સુચના

સ્ત્રીઓને વિદ્યાની કેળવણી આપવાનું પરિબળ વધતું જાય છે. આપણા દેશમાં કેળવણીનું પરિબળ ઇચ્છવા જેવું છે, પણ તેને લીધે ધરગથું કામ-કાજ રસોઇ વગેરે ઉપર સ્ત્રીઓનું દુર્લક્ષ્ય ન થાય, એમ કેળવણીના સાથીઓએ કાળજી રાખવી ધટે છે.

વહુઓની ફરજ અને તે વિષે તેનું અજ્ઞાન

વહુઓને જેમ રસોઇ જાણવાની જરૂર છે, તેજ પ્રમાણે પોતાનાં બધાંની માવજત રાખતાં, ઘણી વા ધરતું બીજી માણસ માંદું હોય, તેની માવજત રાખતાં, સાસુ અને સસરા વગેરેની આમન્યા રાખતાં અને તે સિવાય બીજી ધણી જાળનો વહુએ જાણવાની છે; પરંતુ એ બધું જાણવા માટે તેની ઉમ્મર લાયક હોવી જોઈએ. લાયક ઉમ્મર થયા મિત્રા નાનપણમાં પરણાવી દેવાનો નુકસાનકારક રિવાજ છે, જેથી તેમને કેળવણી કાળ ડોહો-જાઇ જાય છે; તેમજ તેમના શરીરના બાંધામાં જે સ્વભાવિક સુધારો વધારો થવો જોઈએ તે થતો નથી.

નખળા મનની માઠી અસર

નખળા મનની અને નાનુક સ્ત્રીઓ બીકણ હોય છે. તેવી વહુઓને સેહેજસાજ મંદવાડ હોય, તે મોટા લાપંકર લાગે છે, અને તેને પોતાને તબિયત ખરેખરી જેટલી નખળી હોય, તેના કરતાં વધારે નખળી લાગે છે. આવી મનની નખળાઈ ન રાખતાં સ્ત્રીએ મંદવાડને સમયે દબલા રાખી ઈલાજ કરવા, અને દ્વિમત રાખવી. તે માટે તનદુરસ્તી પુરી જાળવવાની જરૂર છે. (વાંચો વગર દોકડનો વૈદ)

માતાઓની હીકરી પ્રત્યેની ફરજ

માએ હીકરીઓને નાનપણમાં રસોઇ કરતાં અને ધરતું નાતું મોડું કામ કરતાં શીખવતું જોઈએ. ધરમાં સજાઈ રાખવા તથા રાચરચીયું રીતમર ગોકવવા પર તેનું લક્ષ્ય જોઈએ, વળી શીવવા તથા ભરત ભરવાના કામ જોગી કેળવણી અવશ્ય આપવી જોઈએ. નિશાળમાં આમાંનું કેટલુંક શીખવાય છે, ભરત સિવાય રસોઈનું કામ શીખવવાનું ગાયકંવાડ તાખાની કેટલીક કન્યાશાળાઓમાં દાખલ કર્યું છે, અને આજ્ઞા છે, કે બીજાં દેશી રાજ્યો તથા બ્રિટિશ સરકાર પોતાની કન્યાશાળામાં એની નક્કલ વેળાસર કરશે.

ઝાડા અને પેશાબની કુદરતી હાજત વખતસર પુરી

ન પાકવાની નુકસાનકારક ટેવ.

ઝાડા પેશાબની હાજત વખતસર ચરમ અગર કામના બોળને લીધે પુરી નહિ પડવાની માઠી ટેવ કેટલીક સ્ત્રીઓને હોય છે. એવી ટેવથી

બહુમી, ચૂંક, હરસ. આદિ બાધિ ઉત્પન્ન થાય છે, માટે તેવી ટેવ કેાઇ ઓરતે પડવા દેવી નહિ. એ હામતની સંકા થાય કે વગર વિલંબેર તે પાર પાડવી, અને તેમાં જેમ બને તેમ નિર્વાગત રહેવું.

તનદુરસ્ત રહેવાનાં સાધનો

તનદુરસ્તી સુધારવા બાબતનું આ પ્રકરણ પુરું કરતાં પહેલાં ઉપયોગી કાતુનો એકવાર ફરીતે આપ્યા હોય તો હીક એપ અશી નીચે દર્શાવ્યા છે.

તનદુરસ્ત રહેવા જરૂરના નિયમો

૧ વહેલા ઊઠવું, ૨ નહાવું, ૩ તગિયતને અનુસરતો રેથમિત ખોરાક લેવો, છુખ વગર કઠી ન ખાવું, ૪ છુટથી હવા નાવળ કરી શકે એવા પ્રકાશવાળા ઘરમાં વસવું, ૫ શરીરને જોઇતી કસરત આપવી, ૬ ઘર સંબંધી કામકાજ નિયમ અને કાળજીથી કરવાં. ૭ સતોય અને આનંદમાં રહેવું, ૮ કુટુંબમાં સલાહ સંપર્થી વર્તવું. આ નિયમો વલુઓ પાળે, તો તેમની જીંદગી સુખમાં ગુજરે.

(દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય તે લેખ વાચનાથી વધારે ખુશાસો મળશે.)

પ્રકરણ ૧ છું સમાપ્ત

Valabji Ramji

મ ક ર જી ર જી

ઋતુપ્રાપ્તિ (સાવ અથવા અટકાવ)

અટકાવની સ્ત્રીની તળિયત ઉપર અસર

વહુની તળિયત સાથે સંબંધ ધરાવનારી ઋતુના^૧ એટલી ખીજ થોડીજ બાબત છે. રજોદર્શન^૨ નિયમસર અને પુરતો આવે તોજ તેણીની તળિયત સારી રહે છે. વંધ્યત્વનું^૩ મોટું કારણ રજોદર્શન સંબંધી ખામી હોય છે. ફેર વગેરે દરદ પાણુ રજોદર્શનના^૪ દોષને લીધે થાય છે.

નિયમસર અટકાવની છોકરાં થવામાં બહુર

દસ્તાન^૫ ગર્ભસ્થાનમાંથી આવે છે, અને ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિમાં ફેર ફાર થવાથી આ સાવની^૬ બાબતમાં કેટલીક વાર ફેરફાર થતો જોવામાં આવે છે. નિયમિત, પુરતો અને વેદના રહિત અવંતર^૭ ને વહુઓને આબ્ધા કરે, તે વહુ ગર્ભ ધારણ કરવા પાત્ર છે.

નિયમસર અટકાવ ક્યારે ગણાય

નિયમસર અટકાવ વયમાં આવેલી સ્ત્રીને સુમારે પંદર વરસથી પિસ્તાળીસ વરસ સુધી આવે છે. તે ૨૮ અમર ૨૯ દિવસે એટલે લગભગ એક મહિને આવે છે. તે ગર્ભધારણસ્થિતિ તથા ધાબ્યાવસ્થા સમયે બંને ભાગે બંધ રહે છે. દર બેજા આર્ત^૮ વરુથી પાંચ દિવસ દેખાય છે.

દરેક અટકાવની વખતે આસરે પાસેરથી હોઠ પાસેર લોહી પડે છે. અટકાવ પીઠા રહિત હોવો જોઈએ.

ઉપર લખેલા નિયમમાં તફાવત માલમ પડે ત્યારે ઋતુ અનિયમિત કહેવાય.

૧ અટકાવ ૨ અટકાવ ૩ છોકરાં ન થાય તેવી સ્થિતિ ૪ અટકાવ ૫ અટકાવ ૬ લોહીવાળું પડવું ૭ અટકાવ ૮ અટકાવ વખતે પડવું લોહી.

અટકાવના સંબંધ પ્રમાણે સ્ત્રીની જીંદગીના જુદા જુદા ભાગ સ્ત્રીની જીંદગીના અટકાવના સંબંધે ત્રણ ભાગ પાડી શકાય. (૧) અટકાવ પૂર્વે^૧ સ્થિતિ—આસ્થાવસ્થા. (૨) અટકાવ નેટલા વગસ સુધી જારી રહે છે, તે કાળ—ગર્ભધારણ સ્થિતિ (૩) અટકાવ બંધ થયા પછીનો વખત.

સાધારણ અટકાવનો સ્ત્રાવ.

ફરતાન દરેક માસે એક વાર આવે છે, એટલે ૨૮-૨૯ દિવસે આવે છે. ધણીવાર ખરાબર જે દિવસે આવ્યો હોય, તેજ દિવસે આવે છે. વિશેષમાં એવું પણ બને છે, કે બરાબર નિયમિત કલાકે આવે છે. અપવાદ તરીકે કોઇને થોડા વધુ ઘટુ દિવસે આવ્યા કરે છે દરેક વખતે બોહીતું પડતુ ત્રણથી પાંચ દિવસ જારી રહે છે. કોઇ કોઇને તો એક અડધાડીઆ સુધી કે તેથી વધારે વખત રહે છે. અદાજે એવું જણાયુ છે કે, દરેક અટકાવની વખત ૧૮-૧૫ રૂપિઆબાર બોહી પડે છે

નિયમસર અટકાવની ગર્ભ રહેવા સાફ જરૂર છે.

અટકાવ નિયમસર ન હોય, ત્યાં સુધી સ્ત્રીને ગર્ભ લાગ્યે રહે છે. એક પણ વખત અટકાવ આવ્યા વગર છોકરા થયાના લાખલા છે ખરા, પણ તે બહુજ જુજ અપવાદ તરીકે ગણાય, પણ તેવે વખતે એમ માનવુ કે ફરતાનની શરૂઆતમાજ ગર્ભ રહ્યો પ્રથમ અટકાવ આવવા અગાજી ગર્ભ રહે અથવા એક છોકરું અવતર્યા પછી પણ બચ્ચું ધાવતુ બધ થાય પછી અટકાવ એકે આવ્યા વગર ગર્ભ રહે એ સંપૂર્ણ તનકુરસ્તીની નિશાની છે.

અટકાવે શરૂ થવાની સાધારણ ઉંમર

અટકાવ સાધારણ રીતે ૧૨ થી ૧૪ વરસે શરૂ થાય છે. કોઇને તેથી વહેલો યા મોડો પણ શરૂ થાય છે. સાદી જીંદગી બોગવનાર કરતાં મોજ શોખવાળી જીંદગી બોગવનારને અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે. તેજ રીતે ગામડા કરતા શહેરની સ્ત્રીઓને અટકાવ વહેલો શરૂ થાય છે

અટકાવ જારી રહે તે વખત

અટકાવ આવે એવી સ્થિતિ ૧૫ થી ૪૫ વગસનો ઉમ્મર સુધીની છે, અને તે ત્યાં સુધી તે સ્ત્રીને છોકરાં થશે, એમ જતાવે છે અર્થાત્ અટકાવનું

ખંધ થવું ગર્ભ ધારણ થવાનું ખંધ થવું સૂચવે છે. કવચિત્ પચાસથી પંચાસ વર્ષની ઉંમરે પહેલેલી ઝારતોએ બચ્ચાને જન્મ આપેલો જણવામાં આવ્યો છે. બીજી તરફ કદાચિત્ બાર કે તેથી ઓછા વરસની છોકરીને ગર્ભ રહેલો માલમ પડ્યો છે. ગર્ભ રહેવાની સાધારણ ઉંમર ૧૬ થી ૪૫ વરસ સુધીની ગણાય છે.

અટકાવ વખતે થતો સાવ ચોખ્ખું લોહી નથી

અટકાવ વખતે જે લોહી પડે છે, તે શુદ્ધ લોહી નથી. તે દેખાવમાં તે શુભ્રમાં લોહીને મળતું લાગે છે, પણ ગર્ભસ્થાનમાંથી આવેલું રક્ત છે. જ્યારે તે તાજું હોય, ત્યારે તેનો રંગ લાલ હોય છે. આંગળી કપાઈ હોય અને જેવું લાલ લોહી નિકળે તેવાજ તેનો રંગ હોય છે, પણ ખરા શ્વેતની^૧ માફક તે ધીજતું નથી. રજસ્વલાનું લોહી જામી જાય, અગર પ્રવાહીને બદલે ઢેકા જેવા લોચા પડતા હોય, તો કાંઈ રોગ હોવો જોઈએ.

અટકાવ ક્યારે ખંધ રહે છે.

મહિના હોય સારે તથા છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન ઝડપ બંધ રહે છે. ગર્ભસ્થાનમાં કાંઈ રોગ હોય, અગર ગર્ભસ્થાનની સ્થિતિ બદલાઈ ગઈ હોય, તે વખતે પણ તે બંધ રહે છે. વળી સખ્ત મંદવાડ કે બહુ નળગાઈ હોય તે સમયે અટકાવ બંધ રહે છે.

છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે તો
તેની માઠી આસર

કેટલીક ઝારતોને છોકરું ધાવતું હોય તે દરમિયાન અટકાવ આવે છે. તે વખતે ગર્ભ રહેવાનો સંભવ છે. છોકરું ધાવતું હોય અને અટકાવ આવે, તો થઈ તે ધાવણ બાળકને ધાવવા લાયક રહેતું નથી; કેમકે તે બગડી જાય છે.

અટકાવ દરમિયાન સંભાળ

અટકાવના વખતમાં વધારે પડતી મહેનત હમ્મત કરનાર છે. તેથી દરતાનના દિવસમાં દૂર ખેસવાનો રિવાજ કેટલીક રીતે પસંદ કરવા જોગ છે. મહેનત મિવાય બહાર ન જવાથી બીજા કુપચ્ચથી^૫ દૂર રહેવાય છે.

૧ ચોખ્ખું ૨ બરેલું ૩ લોહી ૪ લોહી. ૫ ખરાબ ચીજ અથવા રસતેથી

અટકાવ ન આવે તો તેથી તબિયતમાં થતો ગિગાઠ

કાંઈ કાંઈ ઓરતને દસ્તાન બરાબર આવતું નથી, કાંઈને થોડું આવે છે અને કાંઈને બિલકુલ આવતું નથી; કાંઈને વિશેષ આવે છે. આવી સ્ત્રીઓ એહેરો શિક્ષકો અને તેજ હીન હોય છે. તેઓ થોડા અમથી યાત્રી બન્યા છે. દસ્તાનનો ગિગાઠ હોય, તેને તેનો ઇલાજ જલદીથી કરવા જરૂર છે. સાંખી મુદત રહેવાથી રોગ બમ્મી બન્યો છે.

પ્રદર-ધોળા પાણીનું પદ્યું

સ્રીઆને કાંઈવાર યોનિમાંથી ધોળા પાણી સળે છે, તેને સ્વેત પ્રદર કહે છે. જેમ વધારે પાણી પડે તેમ અટકાવ થોડો આવે છે, ને બહુજ ધોળા પાણી પડતાં હોય, તો તો ધણીવાર અટકાવ તદ્દન બંધન રહે છે. તેવા કેસની બરાબર દવા કરવામાં આવે તો ધોળા પાણી બંધ થાય છે, અને ધીમે ધીમે નિયમસર અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે, પણ કાંઈ વખત ધોળા પાણી પડતાં ચાલુ રહે, તો પછી તેને દવાથી બંધ કરવાનું બહુજ મુશ્કેલ છે. ને કાંઈ વખત તો બંધ થતાંજ નથી, માટે તે વિષે પણ ઘટિત ઉપાય વખતસર કરવો જોઈએ કેટલીક વખત ધોળા પાણી બંધકારથી પણ પડે છે, તેવે વખતે બંધકારનો ઉપાય કરવાથી, તે બંધ પડી જશે. (જુઓ વગર ઠોકડાનો વૈદ)

અટકાવ વધારે હોય અને વધારે મુદત રહે તે પણ ખરાબ છે.

કાંઈવાર અટકાવ ઘણો આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ વધારે મુદત રહે છે. તે ગર્ભ રહેવાને હરકત કરતાં થઈ પડે છે, અને બહુ લોહી જવાથી તબિયત ધણી નબળી થઈ જાય છે. એના વિષે પણ એટલુંજ કહેવાનું કે યોગ્ય વખતે દવા શરૂ કરવાથી તુરંત ફાયદો થશે.

અનિયમિત અટકાવનાં આકાં પરિણામ

અટકાવ ત્યારે નિયમસર હોતો નથી, ત્યારે તેનો રંગ દરેક વખતે જુદો જોવામાં આવે છે. કાંઈવાર બહુ કાળો, કાંઈવાર બહુ લાલ, અને કાંઈ વાર સીસાના પડનો હોય છે. તેમ અટકાવ પણ કાંઈવાર એક દિવસ રહે છે, કાંઈવાર બે દિવસ, કાંઈવાર વધારે, અને કાંઈવાર થોડો વખત બંધ રહે અને સેજસાજ કામ કે મહેનત કરે, કે ફરીને પાછો આવે છે વળી અટકાવ ન

હોય, ત્યારે ઘોળાં પાણી, પણ પડે છે, એટલે કાં તો અટકાવ, અને કાં તો ઘોળાં પાણી, એ બંને તે બાંધને હેરાન કરે છે, અને તેની તબિયત બગડતી જાય છે. નબળાઈ, હિસ્તિરિઆ, ચક્રી, પેટના દુખાવા, કેડની ફાટ અને અંતઃકરણના ચક્રાચી તે પીડાય છે. અટકાવ અને ઘોળાં પાણીથી શરીર નીચોવાઈ જાય છે. તેની દવા વેળાસર કરવી થટે છે.

કસુવાવડ વખતે સંભાળ ન રાખ્યાથી અનિયમિત થતો અટકાવ

કસુવાવડથી કેટલીક વાર અટકાવ અનિયમિત થાય છે. માટે કસુવાવડ બાંક મર્મસ્થાન પોતાની કુદગતી સ્થિતિએ ન આબંધું હોય, તો તેની દવા કરવા જરૂર છે.

હિસ્તિરિઆનાં કારણ

હિસ્તિરિઆ—આ મરજના કારણમાં ઘણાં છોકરાં, ઘણો અટકાવ, અને ઉપરા ઉપરી યએલી કસુવાવડ એ મુખ્ય છે. પરણેલી ઝારતોમાં બહુ નબળાઈ આવે, ત્યારે આ રોગ થવાનો સંભવ છે. વળી જે બાંધને બિલકુલ છોકરાં થયાં ન હોય, તેને આ રોગ વારંવાર થતો જોવામાં આવે છે. જેમ ઘણાં છોકરાં થવાથી સ્ત્રીની તબિયત બગડે છે તેમ જોને બિલકુલ છોકરાં થતાં નથી તેની પણ તબિયત નાકુરસ્ત થાય છે.

હિસ્તિરિઆનાં ચિહ્નો

હિસ્તિરિઆવાળી ઝારતને અટકાવ નિયમસર આવતો નથી, શરીર બહુધા નબળું હોય છે, હાથ પગ ઠંડા રહે છે, જૂખ બિલકુલ લાગતી નથી મગજના ભયંકર રોગ થાય છે, એક તરફની ભમ્બરના ભાગમાં અસહ્ય પીડા અને બાંબમાં ખીસા ઠોકાયા હોય, તેવું દુઃખ થાય છે. દરદી ઉદાસ અને હોંસ વગરની જણાય છે, બહુ રોવા કરે છે, ગળામાં ઝાંઝ બરાઈ રહ્યું હોય, તેવી લાગણી રહ્યા કરે છે. પેટમાંથી ગાળો ઉપર ચડતો આવતો હોય, એવું જણાય છે. શરીર જોરથી ખેંચાય છે, અંતઃકરણમાં ચડકો બહુ ઉપડે છે, તેથી આસ બરાજર લેવાતો નથી, અને ડાખી બાણુ દુખાવો થાય છે, ઝોડકાર આવે છે, પવન છુટે છે, પેટની અદર ગડબડાટ થવા કરે છે. શરીરના દરેક ભાગમાં વાના જેવા દુખાવા થવા કરે છે. હિસ્તિરિઆવાળાને ખેંચ આવે છે, તેમાં ધનુર વાણુના જેવી કમાન વળી જાય છે, એટલે સુધી કે

આપું શરીર માથાં ને પગની એડી ઉપર રહે છે, દાંત ખીલી બેસી જાય છે. હિરિદરિઆવાળી ઓરતને પાણી બેવો ધેશાન્ય બહુ ઉતરે છે.

ઝોડ, ઝપટ ભૂત, વળગાડ એ હિરિદરિઆન્ય છે.

હિરિદરિઆ વિષે વધારે કહેવાની જરૂર છે, કેમકે આ દેશમાં અણુ-સમણુ લોકો તેને ઘણે ભાગે ઝોડ, ઝપટ, વળગાડ ગણી કાઢે છે, પણ તે માત્ર રોગ છે. મગજની બળંકર સ્થિતિ યદ્ય ગઈ હોય છે, તેથી ઓરતને પોતાને વહેમ થાય છે. તેમાં આસપાસના ખીજ લોકો વધારો કરે છે. તે વહેમ નમળાછતે લીધે સ્વાર થઈ આવે છે, તેને લીધે તે પોતાના વહેમ વિષે બોલે છે. તેથીને ખીજ ઉશ્કેરણી આપે છે, તેથી કરી ધીમે ધીમે તેના મનમાં વહેમ મજબૂત ઠસી જાય છે; મારે તેની દવા બૈરાબો કરતાં નથી. એ તો પિતૃ છે, ફાણો કે રજાણી નડે છે, દેર નડે છે, ધણી નડે છે, જોકે નડે છે, વગેરે જે મરી ગયાં હોય તેને વિષે વહેમ લઈ ખરાબર વહેમ ઠસાવે છે, અને જુવા બેસાડી ધૂણાવે છે. રજીર તેડાવે છે, માનતા માને છે. બાલણો જમાડે છે, ગવા આઠ કરે છે. એ અને એવાં ખીજ હજારો ઉર્ફા કરે છે: પણ કાંઈ કાળજીથી દવા કરવું નથી. હિરિદરિઆની ખરી દવા અમૃતકાવ નિયમસર કરવો, તે છે. ખીજું જ્યારે ચકરી અને ખેચ આવતી હોય, ત્યારે તે બાંધને ધળ ન થાય, તેની સ્થિતિમાં રાખવી ત્યાં થોવાટ કે અવાજ ન જોઈએ, તેની ખાસે સંભાળનાર એક કે બે જણીએ શાંતપણે રહેવું જોઈએ, તે સિવાય ખીજની જરૂર નથી. જમીન ઉપર એક બે ગાદલાં નાખી તે ઉપર આળોટવા દેવી. હાથ પગ પકડવા કે હાંપવાની જરૂર નથી. જોનું હાંપવાથી જોર વધે છલ દાંત વચ્ચે આવી જાય તેમ હોય, તો ચમચાનો હાથો કે એવી ખીજ કાંઈ ચીજ દાંત વચ્ચે રાખવી. આંગળી હરગીજ રાખવી નહિ. આ પ્રમાણે ખેચ થોડીવાર રહી બંધ થઈ જશે. તે વિષે દરદીના સામગતાં મિલકુદ વાત કરવી નહિ તેને કાંઈ વહેમ પડવા દેવો નહિ. તેવા દરદી વહેમો લોકોનો સગજ કરવા દેવો નહિ. આ બાબત પુરતી કાળજી રાખવી, તેમાં કાંઈ ખરચ નથી. એ રોગ થાય છે, તેવોજ તેને વહેમથી વધારી મુકે છે—અર્થાત્ હિરિદરિઆ એક દરદ છે. ભૂત, વળગાડ, એવો ચીજ છેજ નહિ, માત્ર એ રોગ છે. તેના ઉપચાર કરવા, તેથી પરમેશ્વર કરશે તો એ રોગ શાંત થશે. નાહક વહેમમાં ઉતરી, વધારે વધારે તબિયત ખરાબ કરવી એ સાચું નથી. કાંઈવાર દોરો બાંધવાથી, ભરને ખુણે ખીસા ઠોક-

ચાથી, માનતા માનવાથી, ઝાડઝપટ કઠાવવાની ક્રિયાથી દિશ્તિરિઆળી બાઈને આરામ થાય છે ખરો, પણ એમ થવાનું ધરણુ વિશ્વાસ અને ભરોસો છે. મંતર-મંતર કે એવા બીજાનું કંઈ કારીગર તેમાં નથી. એ બાઈને ખાતરી થાય, કે આ બાવો, કે કુકાર માઈ જીવ કાઢશે, અથવા રાણા પીર કે દેવની માનતા કરીશ, તો માઈ કુઃખ જશે, તો પછી જરૂર તેને થોડો વખત ફાયદો થશે. પણ સજ્જડ વહેમવાળી બાઈને તો ગમે તેટલા વહેમના ઉપાય કરે, તોપણ આરામ થતો નથી. ને નાહક વહેમને લીધે તેનાં ઘરનાં માણસ, જુવા કુકાર, કે એવા લોકનો પાછળ હેરાન થઈ કામ ધંધો ખોઈ, ખરચના ખોમખા ઉતરે છે, માટે એ ખોટો વહેમ છે, એમ જણો અને એ તો દરદ છે, એમ ઓળખી, ખરે રસ્તે ચાલી, તેના ઇલાજ કરો. હિન્દિરિઆ એ મગજનો જ રોગ છે. મગજ એવું જગડી જાય છે કે તેને ઢોંગ કરવા જેવા સંકલ્પો ઉઠવા જ કરે છે. બાઈ જાણી જોઈને કરતી નથી એટલે તેની દવા કરવી દવા ખાધી, પણ ખોટો ઠપકો આપવો નહીં. તે રોગ મગજની ખરાબીથી જ કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી થાય છે. દવા-નાહંગ બહુ ઉપયોગી છે. (જુઓ વગર ઢોકડાને વૈદ પૃષ્ઠ ૨૦૫)

હિન્દિરિઆવાળાં આરતને ઢોંગ બહુ ખારો છે.

હિન્દિરિઆવાળી બાઈને જ્યારે ખેંચ આવે છે, ત્યારે તેને સાલ-જવાનું ઘાન હોય છે, અને બીજું પણ ઘાન હોય છે. તો પણ તે બધી વખત ખેલાન છે, એમ દર્શાવે છે હિન્દિરિઆવાળાને પોતાના રોગની વાત કરવી, અને તે પણ વધારીને વાત કરવી બહુ ગમે છે, તેમ પોતાનું કુઃખ વધારવું બહુ ગમે છે. ઠાકવર કે બીજું કોઈ જાણ્યું હોય, તે વખત ખેંચ બહુ આવે છે.

અટકાવ બંધ થયાનો સમય, તથા તે નક્કી કરવાનાં સાધનો.

મોટી ઉંમરે જ્યારે અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે તે ઉંમરને લીધે સ્વા-ભાવિક રીતે બંધ થયો છે, કે બીજા કારણથી—જેમકે મદિના રહેવાથી, કે ગર્ભસ્થાનના રોગથી, તેનો નિર્જય કરવો પડે છે. એ નક્કી કરવામાં સ્ત્રીની ઉંમર, મદિના રહેવાનાં બીજાં ચિહ્નો, અચ્ચતક સરીરમાં ચરબીનો વધારો તથા તે સ્ત્રીની તબિયતનો પૂરતો વિચાર કરવાથી નક્કી થઈ શકશે:—

૧—સ્ત્રીની ઉંમર ૪૫ વર્ષની થઈ ગઈ હોય, ત્યાર પછી મદિના રહેવા સંજવ નથી. કદી કોઈને જવલેજ ગર્ભ રહે છે, એવા કેસ તો જુગ.૨ પિસ્તા-

જાણ વર્ષ પછી અટકાવ બંધ થાય, તો મહિના રહેવાના કરતાં બંધ થવાનો સમય છે, એમ અનુમાન કરવું જોઈ નથી.

૨—મહિના રહેવાનાં ચિહ્નો વિષે ત્રીજા પ્રકરણમાં લખવામાં આવ્યું છે, તે જુઓ.

૩—અટકાવ બંધ થતી વખતે અનિયમિત આવવો થર થાય છે—એટલે વધારે યા થોડી મુદ્દતને આંતરે આવે છે, અથવા અટકાવમાં લોહી બહુ થોડું પડે છે, એટલું જ નહિ પણ અટકાવ—લોહી આવવામાં અને મુદ્દતમાં અનિયમિત થાય છે.

૪—અચાનક સ્ત્રીના શરીરમાં ચરબીનો વધારો થઈ જવો, એ અટકાવ બંધ થતી વખતે સાધારણ છે. સાધારણ રીતે પેટના નીચલા ભાગમાં ચરબી બહુ વધી પેટ છટકતું હોય તેવો દેખાવ થાય છે મોટી ઉંમરે કોઈ સ્ત્રીને મહિના રહે છે, તો તેનું શરીર નજીક થાય છે.

૫—સ્ત્રીની તબિયત પણ તપાસતી જોઈએ, કારણ તેથી મર્મસ્થાનના રોગ હોય તો જણાય છે—જેમકે ધોળાં પાણી પડતાં હોય. અથવા એવાં બીજાં ચિહ્નો હોય એવે વખતે હાકતરની સમાહ તુરત લેવી.

અટકાવ બંધ થતી વખતે સંભાળ ન લેવાય તેથી માઠા પરિણામ

અટકાવ બંધ થવાનો વખત કુર્ચક્ષ રાખવા જેવો નથી, કમકે સ્ત્રીની તબિયતમાં તે વખતે ફેરફાર થાય છે. આશરે ૮૦ વર્ષ સુધી લોહી પડતું હોય તે દવે બંધ થાય છે. ઘણી વાર તે તદ્દન બંધ થાય, તે પહેલાં અટકાવ અનિયમિત થઈ જાય છે. કોઈવાર લોહી બહુ પડે છે, કોઈ વાર થોડું પડે છે, કોઈ વાર પાણી જેવું, કોઈ વાર ઘાસ હીંગળોક જેવું, અને કોઈ વાર કાળું લોહી પડે છે ઘણે જાગે ન્યારે અટકાવ બંધ થવાનો હોય, ત્યારે બહુજ લોહી પડે છે. કમુવાવક થઈ હોય અને જેટલું લોહી પડે તેટલું લોહી પડે છે. ઘણું કરીને આ ઉદ્દેશો અટકાવ હોય છે, અને ત્યાર પાછા કરીને અટકાવ આવતો નથી.

ચગર ચિહ્ને કોઈ વાર અટકાવ બંધ થાય.

કેટલીક બાઈઓને અટકાવ બંધ થતી વખતે ત્રિવક્ર કાંઈ ચિહ્ન થતાં નથી. માત્ર એકાએક તે બંધ થાય છે. તેવે વખતે કોઈ વાર મર્મ રજો હોય, એમ સંશય ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઈ વાર તબિયત સુધરી જાય છે.

અટકાવ બંધ થતી વખતે કોઈ કોઈ ચોરતના ખોરાકમાં વધારો થાય

છે, અને તેના પેટ અને સ્તન ઉપર ચરબી વધે છે. કાઈ ચોરસ જેવું વલણ ગર્ભની પ્રાપ્તિ થવા તરફ હોય, તેને આ પેટના વધારાથી ગર્ભ રહ્યાનો ભાસ થાય છે, અને તે તેણીના મન પરથી સેહજ ખસતો નથી.

લુદા લુદા ભાગમાં થતા દુખાવા

આ વખતે લિંગ લિંગ જાતનાં દરદે લુદી લુદી જગાએ થાય છે, કોઈ વાર માથામાં, કોઈ વાર વાસામાં, કોઈ વાર આખની આસપાસ, કોઈ વાર શરીરના આગલા ભાગ ઉપર, એમ દુખાવો થવા કરે છે. તેણીનું અંતઃકરણ વખતે વખતે બહુ યડે છે. તેને પોતાનાં સ્તન સુગ્ર આઘ્યા હોય એવું લાગે છે, અને સ્તનમાં ફરદ થાય છે. પેટના ભાગમાં-કોઈ વાર પેટમાં જમણી બાજુ, કોઈ વાર ડાબી બાજુ, અને પાંસળામાં દુખાવો થવા કરે છે. આંતરડામાં પવન ભરાઈ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ પેટમાં ગડગડે છે. આ વખતે પવન ગળાં મુઠ્ઠી ગોળાની માફક ચડે છે.

અટકાવ ન આવે તો તેને બદલે બીજી જગાએથી

લોહી કોઈ વાર પડે છે

અટકાવ બંધ થાય, ત્યારે ક્યારેય બીજા દારથી લોહી પડે છે-જેમકે અટકાવને બદલે નસકોરી પુટે છે, બમર હરસ ફોં છે. કોઈ વાર એહેરા અને બીજા ભાગની ઉપર ફોંડલા જેવું પુડી આવે છે, પણ ક્વાધી તે ટ્રસત મરી જાય છે, અને તેના ડાંધ પણ રહેતાં નથી.

આળીસા વરસની બાદ શરીરને કૃપ અચાનક આવે તો અટકાવ બંધ થશે એમ જાણવું

આળીસા વરસની ઉંમરની સ્ત્રી થાય, ત્યારે અથવા તે લગભગ અચાનક જાડી થાય, રૂપાળી લાગે, તેનો ગોળ મોઝોળ પાઠ બની જાય, એવું ઘણી વાર જોવામાં આવે છે. તેથી સ્ત્રીને ત્યાં મુઠ્ઠી ભોરે નહિ થયું હોય, તો હવે થવાનું નથી એમ નક્કી થાય છે; કારણ અટકાવ બંધ થવાના સમયની એ નિશાની છે. પછી જો કે થોડો વખત નિવમસર અટકાવ આવવો જમી રહે, તોપણ આ પ્રમાણે અચાનક શરીરમાં ચરબી વધવાથી છોકરું થવાનો સંભવ કમી થાય છે. અટકાવ બંધ થવા પછી પણ દિરિદરિઆ પ્રણાને થઇ આવે છે કેટલીક બાઇઓને જે અંતરણ આવે છે તે કેટલીકને જે અંતરણ ન આવતાં બહુ વહેમી, ધડીધડીમાં નજીવા કારણસર માડું લાગી જાય રડવું આવે અને ચરણની બીતી પેસી જાય છે.

ખાડુ ગરમી, અનિયમિત ગરમી, ને શરદી અટકાવ
બંધ થવાની નિશાની છે.

અટકાવ બંધ થવાની એક નિશાની છે, કે અટકાવ બંધ થવાનો વખત આવે, ત્યારે સ્ત્રીને હૃદયી જ્યાંદે ગરમી જણાય છે, જરા વારમાં શરીર નરમ થઈ પળીતો છૂટે છે. શરીર ટાકુ પડી જાય છે. વળી જરા વારમાં ગરમી થઈ આવે છે ને શીત વળી જાય છે આ પ્રમાણે કાઠવાર દિવસમાં બે ત્રણ વાર થઈ આવે છે, કાઠવાર અનિયમિત વખતે થાય છે, કાઠવાર અટકાવનો વખત હોય, ત્યારે થઈ આવે છે, આ ચિહ્ન જય ઉપજાવે છે, પણ આ નિશાની સારી છે, કેમકે તેથી શરીરમાં બીજાને વ્યાધિ થતો અટકે છે માટે આ સ્થિતિથી ગંભીરતાનું નથી.

અટકાવ શરૂ થાય એટલે કાંઈ પુખ્ત ઉભર થઈ રહેવાય નહિ.

આર્તવ^૧ શરૂ થાય, ત્યારે સ્ત્રીની યુવાવસ્થાનોર આરંભ થાય છે, તેણીનું શરીર વધે છે, સ્તન વૃદ્ધિ પામે છે, સ્વભાવ સરમાળ થાય છે, અને તે ગર્ભ ધારણ કરવાને પાત્ર થાય છે. આર્તવની શરૂઆત સાથે શરીરમાં એવા બીજા ફેરફાર થાય છે, અને થોડા વખતમાં સ્ત્રી પૂર્ણ યુવાવસ્થાને પહોંચે છે આર્તવ શરૂ થયા પહેલાં ડોકરીને પરજાવવી જોઈએ, એવો હિંદુ વર્ગમાંના કેટલાકમાં આશ છે, અને તે પહેલાં લગ્ન ન થાય તો દોષ ગણે છે. લગ્ન પછી તુરંત ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ ન થાય, તેવા વર્ગ—જેમકે કશ્યપી કોષીને માટે બાળ્યમ બહુ વાધાવાળું ન ગણાય, પણ બીજા બહુ જોખમી લગ્ન થયા પછી ઘર સસાર તુરંત શરૂ થાય છે, તે ક્રમ જૂઠું જરેસો છે. અટકાવ આવ્યા પછી બે ત્રણ વરસે ગૃહસ્થાશ્રમ શરૂ થાય તોજ સ્ત્રીની તનદુસ્તરી સારી રહેવા વિશેષ સબબ છે. તે પ્રમાણે ન વર્તાય ત્યાં માન્ય અને સાસુ સસરા વગેરે વાઘીનો દોષ ગણવો જોઈએ.

નાની વયમાં પરજાવવાના ગેરફાયદા.

નાની વયમાં એટલે પૂર્ણ યુવાવસ્થાએ પહોંચ્યા પહેલાં ગૃહસ્થાશ્રમ થવાથી અને ગર્ભ રહેવાથી પ્રમત્ત^૨ સમયે કટિનાક અસ્થિ^૩ પૂગતાં બીજા ન હોવાને લીધે સંકટ આવી પડે છે, અને તેથી આગળી જેવા બાપંકર

રોગનું જોખમ ખેડવું પડે છે. વળી વહુનું શરીર સમજી ન હોવાથી બાળક પશુ નમણું અવતરે છે. માટે પૂરી વગે પહોંચ્યા પહેલાં સગન ન કરવાં એ ઉત્તમ રસ્તો છે.

નાની વયે પરણાવવાથી તનદુરસ્તી ઉપર માઠી અસર થાય છે.

જે માત પિતાને પોતાની હાકરીનું દિલ મળે હોય, તેમણે તો યોગ્ય ઉંમરે પહોંચ્યાં પહેલાં એટલે ૧૫ થી ૧૭ વરસની ઉંમર થયા અમાઢિ આથું વાળવું જ નહિ—એટલે સાસરે મોકલવીજ નહિ. ફળને ઝાડ ઉપર પૂરેપૂરું ખાકે ત્યાં સુધી રાખી વાપર્યું હોય તો તે વધારે મીઠાશ આપે છે, કાચું કે હીચકચું તોડી વાપરતા, તો તેમાં મિતકુલ મળી નહિ આવે, તેટલા માટે કુદરત જ્યાં સુધી એક યીજને પૂરતી લાયક ન બનાવે, ત્યાં સુધી તેનો સામ લેવામાં ગેરફાયદોજ છે.

માઠી ઉંમરે પરણાવવાના ગેરફાયદા; સગન કરવાની યોગ્ય ઉંમર.

૫મીશ વરસની ઉંમર થયા પછી પરણાવે, તો તેણીની કટિનાં અસ્થિના સધા સખ થઇ જાય છે. તેથી સુવાવડ વખતે જોઇએ તેટલા પહોળાં થઇ શકતા નથી, માટે તેવી વહુઓને સુવાવડ કષ્ટવાળી થાય છે. કન્યાને વેહેલી પરણાવવાથી નુકસાન છે, તેમ મોઢી પરણાવવાથી પશુ નુકસાન છે. પરણાવવાનો અથવા આણુ વાળવાનો વખત ૧૫ થી ૨૦ વરસ સુધીનો છે. સારા બાધાની મજબુત કન્યા હોય તો ૧૫-૧૭ વરસની ઉંમરમાં સાસરે મોકલવી પણ નમણી અને એકવડીએ કાઠે હોય, તેવીને ૧૮ થી ૨૦ મે વયે સાસરે મોકલવી—અર્થાત્ કુદરત જ્યારે લાયક ઉંમર જણાવે ત્યારેજ લાયક ઉંમર ગણવી. અટકાલ સદ્ થયા બાદ જે વરસ પછી લાયક ઉંમર સમજવી.

નમણાં માખાપનાં નખણાં છોકરાં

નમણાં માખાપોના છોકરા નમણાં હોય છે, તેમ રોગીના રોગી હોય છે. ઝાડ તેવાં ફળ વિચાર વગરનાં ફૂલનાં ફળ નિરખરાથી બાળકને સોસવાં પડે છે. નમણાં અને ગેમ તમારાં બાળકને વારમાર્માં આપો છો, માટે અથા—

મણુ કરવામાં આવે છે, કે થોડા ઉમ્મર અને થોડા શરીર વગર પરણવાનું બંધ રાખવું.

પરણતાં પહેલાં શું સંભાળવા જરૂર છે

પરણવાના સંબંધમાં થોડા ઉમ્મર લેવી જોઈએ. પુરુષ અને સ્ત્રી, એ બંનેની તંદુરસ્તી જરાબર તપાસવી જોઈએ. જ્યાં જે બાળક ઉપર બરાબર લક્ષ આપાય, તે તંત્રિયતની સ્થિતિમાં ધણો તકાવત પડે અને તંદુરસ્ત બાળકો થવા સંભવ છે. વડુઓની તૂટી ગયેલ કમ્મર ને નબળા બાંધાને લીધે વધી ગયેલ રોગ જે નજરે આવે છે, તે સહેલાઈથી ઓછા થાય. પુરુષો વીસ વર્ષની બર યુગવસ્થામાં કમ્મરના કુખાવાની અને વીસના રોગોની જે દરિયાદો કરે છે, તે તરારથી દુર થાય તે બાંધાનો વિચાર કરી દાહનો પરણાવવાની રીતમાં ફેરફાર કરવાનું અતી આવશ્યક છે.



પ્રકરણ ૩ જી

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભાવસ્થા

ગર્ભ રહે ત્યારથી તે બાળકનો જન્મ થાય, ત્યાં સુધીની ક્ષીની સ્થિતિને ગર્ભાવસ્થા કહે છે.

ગર્ભ રહ્યો છે કે નહિ, તે બહુવાનાં કેટલાંક ચિહ્નો છે. તેની માહિતી^૧ વહુઓને જરૂરની છે.

૧ અટકાવજીવ આવજીવ બંધ થવું

પેહેજીવ અને સામાન્ય ચિહ્ન એ છે કે ત્યારથી ગર્ભ રહે, ત્યારથી અટકાવ આવતો બંધ થાય છે. અટકાવ આવવાના સમયની અંદર એટલે આશરે ૧૫ વરસથી ૪૫ વરસની દરમિયાન ઓરતને અટકાવ બંધ પડે, તો સાધારણ રીતે ગર્ભ રહ્યાનું અનુમાન થાય છે. આ નિયમ ને કે ભરોસો રાખવા હાયક છે, તોપણ અટકાવ ગર્ભ રહ્યા મિલાય ખીન્ન દારણથી પણ બંધ થાય છે. એમકે ગર્ભસ્થાનના, સ્ત્રીઅંડના, તથા ખીન્ન શારીરિક^૨ રોગથી રજોદર્શન બંધ થાય છે. પણ તનદુગ્ગસ્ત ઓરતને અટકાવ બંધ થાય, એ ઘણે બાગે ગદિના રહેવાની નિશાની છે. ક્યયિત એમ બને છે, કે ગર્ભ રહ્યા છતાં ઝગુ^૩ બરી રહે છે, પણ એવા દાખલા બહુ જૂઝ બને છે. સાધારણ રીતે અટકાવ બંધ હોય, ત્યારથીજ દિવસ ચડતો ગણાય છે.

૨ સવારના પોહોરમાં ઉલટી થવી અથવા મોળ આવવી

દહાડા રહ્યા પછી થોડી સુલતમાં ક્ષીને સવારના પોહોરમાં મોળ તથા ઉલટી થાય છે, અને બેચેની જણાય છે. આ ચિહ્ન સવાર સિવાય દિવસના વખતમાં પણ કેટલીક વાર જોવામાં આવે છે. તે સાધારણ રીતે

ચોથા પાયમા મહિના સુધી જારી રહે છે, પણ તે કાષ્ઠને ત્રણ મહિને બધ થાય છે, અને, કાષ્ઠને પ્રસવ થતા સુધી જારી રહે છે કવચિત્ ઉત્તરી અનલક્ષી થાય છે, અને તેથી ચોરસ હેરાન થાય છે. દરફની માથે ઉપટી થાય, તે જુરો છે ઝડપુર મધે થાય તેની જોડે ચોળ અને ઉલટી થાય, તે હાડા રહાતું અનુમાન મધાય

૩ સ્તનના ફેરફાર

(૧) ત્રીજી નિશાની સ્તનમાં થતાં ફેરફારની છે. બીજા મહિનાની શરૂઆતથી સ્તનમાં સેડેજસાજ દુખાવો થાય છે. તે વજનદાર, ભરાવદાર, અને તેના કાંઠા વધી થતી જણાય છે. ચોડા મહિના થયા પછી સ્તનને કામે તો તેમાથી દૂધ અથવા પાણી જોવો પદાર્થ નીકળે છે આ ચિહ્ન પહેલો ગર્ભ પારખવાને વધારે ઉપયોગી છે. ત્યાગ પછીના ગર્ભ માટે એ ચિહ્ન તેટલું ઉપયોગી નથી, કારણ કેટલીક સ્ત્રીને એકવાર છાંદર થયા પછી સ્તન કામેથી પાણી વા દૂધ નીકળે છે

(૨) સ્તન કઠણ થાય છે અને તે ઉપર આસખાની ડુબેલી નસો જણાય છે સ્તનની અદર ગાંઠ ગાંઠ એટલે નસોનાં યુગ્મના બાજી ગમેવ જણાય છે. સ્તનની દીટડી ઉપડેલી જણાય છે, અને તેના ઉપર ભીનાથ પણ રહે છે દીટડીની આસપાસની ફિક્કા રંગની પંધીર ધારો કાળો રંગ ધારણ કરે છે તેના ઉપર ત્રીણા ત્રીણા ઘણા ઉપડી આવે છે. દીટડીની પરિધી કાળો રંગ ધારણ કરે, તે પહેલો ગર્ભ પારખનામા વધારે ઉપયોગી છે. ઘણા છાંદરા થયા હોય, તેવી સ્ત્રીને આ લાગ જણ્યુંને માટે કાળો નજર આવે છે, તોપણ જ્યારે ગર્ભ રહો હોય, ત્યારે તે વધારે કાળો જણાય છે.

(૧) સ્તનનું વધવું, (૨) ભારે થવું, (૩) દૂધ વા પાણીનું નિકળવું, (૪) લોહીથી ભરેલી નસોનું જણાવું, (૫) દીટડીનું ઉપડવું, (૬) દીટડીના આસપાસના લાગનું કાળું થવું, (૭) સ્તનમાં ગાંઠા જણાવા, (૮) સ્તનનું કઠણ થવું એ ગર્ભા સ્તનની માન્યતાના ગર્ભ રહાના ચિહ્નો છે,

૪ છોકરાનું ફરકવું.

ચોતુ' ચિદ ગર્ભ'નું ફરકવું છે પેટેવા સુમારે મોળા અકનાડીઆ ગયા બાદ ગર્ભ ફરે છે, એટલે જન્મે છે. પ્રથમ આ સમયે કોઈ એક બ્રહ્મા આવે છે, અને કોઈને હિસ્ટિરિયા જેવું જણાય છે જ્યારથી ફરકવું શરૂ થાય છે, ત્યારથી તે દિવસમા એક અગર અનેક વાર ફરકે છે. સગર્ભાંરે એરત બૂખી હોય, ત્યારે વધુ ફરકે છે સાધારણ માણસને તે કેમ ફરકે છે, તે એવું હોય, તો કડા પાણીમા હાથ બોળી હથેલી અને આગળા એર-તના પેટ ઉપર મૂકી ધીમે રહીને દાનવાધી અદરનો યડમા જણાશે છોક-ગનું ફરકવું શરૂ થયા બાદ ગર્ભ'પાત થવાનો થોડો સભર છે. ફરકે પ્રજામાં એવો વહેમ છે, કે છોકરું ફરકે, ત્યારે તેમા છવ આરે છે પણ એ વહેમ તદન એટો છે. ખરી હકીકત એ છે, કે જ્યારથી ગર્ભ' ધારણ થાય છે. ત્યારથી જ ગર્ભ'માં છવ હોય છે. પણ ગર્ભ'નાનો હોવાથી તેનામાં ફરવા હર-વાની શક્તિ નથી, અથવા જરા તરા ફરે, તેની ખબર પડતી નથી. શરૂઆ-તમાં ગર્ભ'સ્થાન કંબરના ભાગમાં નીચે હોય છે, તેથી ફરવા પૂરતી જગ્યા નથી. અર્થાત્ શક્તિ અને જગ્યા વગર તે ફરી શકતું નથી. તેટલા માટે ફર-કનાનું મોડું જણાય છે. ફરકવાનું પહેલીવાર શરૂ થાય, ત્યારે ગર્ભાવસ્થાનો અરથો અરથ વખત ગયો, એમ જણવું. ગર્ભાવસ્થાની મુદત સાધારણ રીતે ૨૮૦ દિવસની જણાય છે છોકરું પહેલીવાર ફરકે ત્યારે ગર્ભ' રક્તાને ૧૪૦ દિવસ થયા એમ ગણે છે. એ ખરાબર ખરું તો નથી પણ ભગભગ ખરું છે. પહેલીવાર છોકરું ફરક્યું ત્યારે તેમા છવ આઠ્યો એમ ટેટલીક બાધ્યો ગણે છે, માટે છોકરું ફરક્યા અગાઉ કોઈ ગર્ભ'પાત' ફરે તો તેમા પાપ નથી એવું તે માને છે, પણ તે ખોટું છે. જ્યારથી ગર્ભ' રહે છે, ત્યાર-થીજ તેમા છવ છે, માટે એ તે વખતે પણ ગર્ભ'પાત કરવામાં પાપ છેજ.

૫ પેટનું વધવું

પાંચમું ચિદ પેટનું વધવું છે, ગર્ભ' રક્ત બાદ પેટ વધે છે. પહેલા બે માસમાં કોઈ વધારો જણાતો નથી ત્રીજો મહિને પેટનો ભાગ જરા ઉપ-ડેનો જણાય છે. ચોથા માસમાં પેટનો ભાગ વધારે ઉપડે છે, અને પાંચમા માસમાં ફટીથી ગર્ભાવસ્થા બે ગણ તસ નીચે રહે છે. છઠ્ઠે મહિને વધીને ફટી

સુધી આવે છે. સાતમે મહિને દ્વિતીયી બે તસુ હિયુ, આઠમે મહિને દ્વિતી અને છાતીના દાડકાની અણીથી મધ્ય બાજે પહોંચે છે નવમે માસે ખરાબર કાળજી સુધી પહોંચે છે. (મહિના ન ગણા હોય તે વખત કાંઈ વાર) પેટની આમટીની અદર ચરમી વધી જતાથી પેટ વધેલું જણાય છે, પણ તે વખતે વધારે એક સરખો હોય છે. મતલબ મહિનાના પ્રમાણમાં નીચેથી ઉપર વધારે થતો નથી. તેમ પેટ સખ્ત હોતું નથી.

૬ દ્વિતીયું બહાર નિકળી આવવું

૭મી નિશાની દ્વિતીયું બહાર નિકળી આવવું. પહેલાં બે માસ સુધી તો દ્વિતી ઉડી ઉતરતી જણાય છે, પણ જેમ પેટ વધારે વધતું જાય તેમ દ્વિતી બહાર આવતી જાય છે,—ને એટલે સુધી કે પેટની આમટીની ખરાબર થઈ જાય છે.

૭ શરીરમાં ફેરફાર

સાતમું ચિહ્નન શરીર નબળું અથવા તેજસ્વિ જણાય છે.

૮ ઉનવા

આઠમું ચિહ્નન ઉનવા^૧ જણાય છે ગર્ભ રહેવાની ચર્યાતમા મૃતશાન ઉપર દનાણુ થવાથી થાય છે ઉનવા મહુ વાર બહુ હેરાન કરે છે. રાતમા પાંચ સાત વાર ઉંલુ પડે છે ઉનવા છોકડે ફરકે કે દુરત બધ થાય છે. તે ફરી પ્રસવ સમયે જણાય છે

ગર્ભસ્થાનના બીજા ઉપયોગી ચિહ્નો

ઉપર વર્ણવેલા ચિહ્નોને સિવાય બીજા નિશાનીઓ એવી છે, કે તે નિશાનીઓ એકઠી હોય ત્યારે કાંઈ ગેરયોગી નથી, પણ આગળ લખેલી ઉપયોગી નિશાનીઓ સાથે હોય, તો તે ખાતરીદાયક થઈ પડે છે.

૯ વધારે ઓછી ઉંઘ

ઉંઘ—કાંઈ કાંઈ ગર્ભવતી સ્ત્રીને ઉંઘ વધે છે, અને કાંઈ કાંઈને કમી થઈ જાય છે જોરતોમા સાધારણ માન્યતા એવી છે કે જે ગર્ભવાળી બાઈ બહુ ઉંઢે તેને પેટમા ગર્ભ દીકરીના છે પણ તે માન્યતામાં વલુદ નથી.

૧૦ કાળજીમાં બળીતરા

પેટમાં ખટાશ થઈ આવે છે, અને છાતીમાં બળે છે

૧ પેસાજમા બગવણ, અને વારવાર પેસાજની ઢાઝલ.

૧૧ મોઢામાંથી લાળનું પડતું

મોઢામાંથી લાળ છુટે છે—કાંઈ ગર્ભ રહેલી ઓરતને મોઢામાંથી પાણીના ડોગાની પેઠે લાળ નિકળ્યા કરે છે. તે કેટલાક દિવસ સુધી ગરી રહે છે, પણ તે કાંઈ દરકત કર્યા નથી શકત તે કટાળો આપે છે. તે સિવાય તેમાં કાંઈ ગુદચાન નથી.

૧૨ દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખાવો—ગર્ભ રહેલી કાંઈ કાંઈ ઓરતને દાંતનો દુખાવો ઉપડે છે કાંઈ વખતે ધણો ગમ દુખાવો થાય ■ કાંઈ કાંઈને તો દરેક હાકરા વખતે દુખાવો થઈ એક દાંત વારા ફરતી ખરામ થાય છે

૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર

ભૂખમાં ફેરફાર—કાંઈ કાંઈ ગર્ભ રહેલી ઓરતને બહુ ભૂખ હાગે છે, તે એટલે સુધી કે હમેશની માથડ ખોરાક લીધા છતાં સંતોષ થતો નથી, ને આખો દિવસ વારે ફેરે ખાખા કરે છે. વળી કેટલીક ઓરતને ભૂખ મરાગર લાગતી નથી, અને ખાવાનું ગમતું નથી.

૧૪ ભાવા અભાવા

ભાવા અભાવા—ખાવાની ચીજ ઉપર ગિલકુલ ભાવ થતો નથી, અને નહિ ખાવાની ચીજ ઉપર ભાવ થાય છે. અને કેટલીકને તો તે ચીજ ખાય, ત્યારે નિરાત થાય. પોતે ઘણી મનને વાળવા બધ, પણ મન કાંઈમાં રહે નહિ. જ્યારે તે ચીજ મળે, ત્યારે નિરાત વળે, ધૂળ, રાખ, ઠીકરા ઠાકરા કાપલા, એવી ન પચે એવી અને કટાળો આપે એવી ચીજ ઉપર મન બહુ દોડે છે. જે ખાવાથી દરકત ન હોય, તે ખાવા ખામત વાધો લેવો નહિ. ભાવા અભાવા કાંઈને પહેલા ત્રણ માસ અને કાંઈને પૂરા મહિના સુધી રહે છે.

૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર

સ્વભાવ બદલાઈ જવો—ગર્ભ રહેલી ઓરતનો સ્વભાવ મહુ વાર બદલાઈ જાય છે. ચાત હોય, ચીડીઆઉ થાય છે. સારા સ્વભાવવાળી બહુ વાર ખરામ સ્વભાવવાળી થાય, ખરામ સ્વભાવવાળી સારો સ્વભાવ ધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે દરેક કેસમાં થતું નથી.

મદિના રહેવાની નિશાનીનું એકંદર સાંકળાઈ નીચે પ્રમાણે.

ગર્ભ રહેવાના સર્વ ચિહ્નો

૧ અટકાવનું બંધ થવું, ૨ સવારના પહોરમાં મોળ અથવા ઉલટી થવી, ૩ સ્તનમાં ફેરફાર, ૪ ગર્ભનું ફેરકવું, ૫ પેટનું મોટું થવું, ૬ હાંટીનું બહાર નિકળવું, ૭ શરીરમાં ફેરફાર, ૮ ઉતવા, ૯ ઉંઘતુ વધવું—ઘટવું, ૧૦ કાગળમાં બળતરા, ૧૧ થુંકનો વધારો, ૧૨ હાંતનો દુખાવો, ૧૩ ભૂખમાં ફેરફાર, ૧૪ અભાવા, ૧૫ સ્વભાવમાં ફેરફાર.

વૈદક જ્ઞાન વગર ખબર ન પડે તેવી નિશાનીઓ

ઉપર બતાવ્યા સિવાય બીજી ખરો વરોસો રાખવા લાયક નિશાનીઓ છે, પણ તે સાધારણ માણસને વૈદક જ્ઞાન વગર જણાય તેવી નહિ હોવાથી તે લખી નથી.

અધોગ

નહાવાના વિષયમાં પાછળ કશું છે, તે પ્રમાણે ઠંડા પાણીથી નહાવું (જુઓ પાનું ૮) તે પ્રમાણે નહાવામાં દરકત નથી. તે પણ જેને ટાઢ મડે તેવી દેહેશત હોય, અથવા શરીરમાં નનગાઇ હોય, તેમણે સેહેજસાજ જીને પાણીએ નહાવું. બહુ ગરમ પાણીએ તે દરમીજ નહાવું નહિ.

ખુદ્દી હવા, કસરત અને ધંધો

ખુદ્દી હવા, કસરત અને ધંધો એ ત્રણે બાજતની જરૂર છે, ધંધો કરવાવાળી ઓરતને પ્રમત્ર મેહેલથી ધાય છે. જે કામ નથી કરતી, અને આગમુ બેસી રહે છે, તેવી બાઇઓને પ્રમત્ર ધણી, ખુદ્દીથી ધાય છે. ગર્ભ ધારિણી સ્ત્રીએ બહુ વાંકા વળાને કામ કરવું, અથવા ભાર ઉપાડવો, એ નુકસાન કર્તા છે. ખુદ્દી હવાની ખરેખરી જરૂર છે, માટે ધરની અંદર હવાની દરશર તથા અગ્નિવાણ આવવા માટે પૂરતી સગવડ જોઇએ.

ખાળ-ગોરી

ધરની ખાળ ગોરી પણ સાફ જોઇએ. જે માફ ન રહે તો તેમાં સડો થશે. તે ગર્ભ ધારિણીને અને બીજાની તનિષ્ઠને ખરાબ કરનાર છે. ગંદકીથી હળવો નુકસાનકારક રોગ ધાય છે.

આરામ

મહિના રહેલી ઓરતને થાક ન લાગે એટલું કામકાજ કરવું, કેમકે ગર્ભવત મમયમા ઓરતને થોડા ઘણા આરામની જરૂર છે તેથી ઉત્કૃષ્ટ તદ્દન ખેસાર રહેનાર માણને સુવાવડમા મુલકેની વધે છે.

ખોરાક

ગર્ભ રહેલી ઓરતને પોતાનું અને છોકરાનું બન્નેનું પોષણ કરવું છે, એમ જાણી તેણે વધુ ખોરાક લેવો જોઈએ, એમ જણાવે. તેની રૂચિ પ્રમાણે સારા અને હલકા ખોરાક આપવા બહુ મસાને ૧૨ અને બારે ખોરાક લેવો નહિ.

ઉંઘ

મહિના રહેલ ઓરતને વખતે બરાબર ઉંઘ આવતી નથી ધણીવાર પૂરતો પવન ન હોય, કે પથારીની સગવડ જોઈએ તેની ન હોય, તેથી પણ ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, અથવા ખોરાક વધારે ઘડાડે થનાથી ઉંઘમા રવખા આવી ઉંઘ ઉડી જાય છે કાંઈ કાંઈ વખત સગર્ભા બાઈ સુરાખી પણ દટાય છે, તેવે વખતે અદેલીને જોમનાથી આરામ મળે છે કેટલીક ઓરતને બહુજ ઉંઘ આવે છે.

ફવા

નાની ઉમરની દરેક વહુ પોતાને જે દરદ હોય તે વિશે દાકતરની સલાહ લેતા ધણે ભાગે શરમાય છે તેટલા માટે બની શકે તેટલા નાના દરદો જે તેણીને વખતોવખત ગર્ભવત સ્થિતિમા ભોગવના પડે છે, તેના સાદા અને હરકત ન કરે એવા થોડા ઉપચાર જણાવું છું સાદા અને હરકત ન કરે એવા-તેમ કહેવાની એટલી જરૂર છે કે-સાંજ ઉપાગો લેતા પહેલા દાકતરની સલાહની જરૂર છે, તેટલા માટે જના દાકતર ન મળી શકે, ત્યાં તેની સલાહ વગર અને દાકતર મળે ત્યાં તેનો સલાહથી દના લેની

બાંધકોશ

ગર્ભાવસ્થાની અદ્ય ઝાડો જુનામાંથી આવતો નથી તે બાંધકોશ રહે છે તેના માટે હજુકા જુનામાંથી કોઈ કોઈ વખત જરૂર પડે છે ગર્ભ જુવાન લેવો નહિ, કેમકે વધારે જુતાબથી નમગાઈ ચલે અને કસુનાડ

ધવાની દહેશન રહે છે, માટે નસોતર, નેપાળા, કેયોમેશ, પોડોદાધય આદિ મોટા જીવાળ ન લેવો.

ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ-ઓઇલ ફળખર્-પીપ્પસ, મધ અને કાફી
હવેકા જીવાળની દવા તરીકે, ચોખ્ખું એરંડીઉં, સેલેડ ઓઇલ ફળખર્-પીપ્પસ, મધ, કાફી ઇત્યાદિ વખાય છે, તેમા એરંડીઉં બહુ અસરકારક અને મલામત જીવાળ છે. મર્જવત સ્થિતિમા જ્યારે ઝાડો સાફ ન આવે, ત્યારે એરંડીઉં સત્તરમા વહેંચુ લેવાય, તો હિતમ છે. એરંડીઉં એકપુ, ઉતા તાળ કુધમા, અથવા જીલ્લા કાવામા લેવાય છે. જીલ્લા કાવામા લેવાથી તેવનો સ્વાદ ઓછો જણાય છે, તથા જીલ્લો કાવો જો ગળ્યો હોય, તો તે પણ મહેજસાજ રચક છે—એટલે તેન થોડુ લેવુ પડશે, ને તેની અસર વધશે. એરંડીઉં નારંગીના રમમા પણ લેવાય છે. તે અરધાથી બે નાના પર્ણત પ્રકૃતિ અનુમાર લેવુ એરંડીઉં ન લઇ શકે તેને માટે લીકનીડ પેરી-શીન પણ લેવાય છે. તે પણ તેટલુ જ ચુલ્કારક છે.

મેલેડ-ઓઇલની માત્રા અને તેના ગુણ

એરંડીઆને મધ્યે સેલેડ ઓઇલ લેવુ હોય, તો તે એરંડીઆ કરતા વજનમા દોડુ લેવુ સેલેડ ઓઇલનો જીવાળ બહુ હલકો છે, તેથી કેટલાક પર તેની બેધએ તેની અમર થતી નથી. મેલેડ-ઓઇલ પીપ્પિક છે, અને તેનાથી ચરબી વધે છે.

કળાખર્-પીપ્પસ

જ્યારે એરંડીઉં કે સેલેડ-ઓઇલ ન લઈ શકીથી વધ શક્તી ન હોય, ત્યારે કંપાઉન્ડ-કળાખર્-પીપ્પસની પાચથી દવા ગ્રેનની એક અગર બે ગોળી કરી ગરે સૂતી વગા ગળી જવી અગર સીડવીચ-પાઉડરના બે હામ મત્રાગમા પાણીમા લેવાથી દસ્ત મદ્દ આનશે. સ્વાદ વગરનો દોસ્દેદ્દ આફ સોડા બે હામ પાણીમા કે પ્રસાદી જોગકમા લેવાથી દસ્ત માફ આવશે.

કેરંડીસ-સોપની ગોળીઓ

જ્યારે ઝાડો મજા ઉતરતો હોય, પણ જીવાળ જલદી લાગે એવુ શરીરનુ બધાગળુ જેવુ હોય, તેજો નીચે આરોગી કેરંડીસ-સોપની ગોળીઓ ગે, નથ, આર માફક આવે તેમની ગરે સૂતિ વખત ગળી જવી.

ગોળી—કેરંડીસ-ઓઇલ સ્કૂપલ પાંચ તથા ઓઇલ ઓફ રેરેવે
દીપા છ અને રેગવી ચોવીશ અખી ગોળીઓ કરવી.

રેડીન, ફીચ અને સેનાની ઇલેક્ટ્રી

કાળી દ્રાક્ષ, લીલાં અંછર, હીમજ, સોનામુખી, શીશીર-
ખોસ્ત(Mishap) અથવા હરડે લેવાથી દસ્ત સાફ ઉતરશે.

હીમેજને ધીમાં તળાને બૂકો કરવો, તેની સાથે સરખે ભાગે મરી
અને ખારાશ આવે તેટલો સંચળ ખાંડી મેળવવાં; તેમાંથી પ્રકૃતિ અનુસાર
રાત્રે સૂતી વખત પા થી અરધો તોલો પાણી સાથે ફાકી જવો.

જોડીમધનું ચૂરણ

સોનામુખી બે ભાગ, જોડી મધ બે ભાગ. વરીવાળી એક ભાગ શુદ્ધ
ગંધક એક ભાગ, ધોએલી સાકર છ ભાગ લઈ મિશ્ર કરવું. આ ચૂરણની બે
આનીથી પાવલી ભાર ફાકી, રાત્રિએ લેવાથી સ્વાદમા સાફ દસ્ત ઉતરશે.
આ દવા સ્વાદિષ્ટ વિરેચનના નામથી જાણીતી છે.

હરડા, ખેડા અને આમળાં (ત્રિફળાં) નું સરખે ભાગે ચૂરણ પા થા
અર્ધો તોલો લીધું હોય તો સારો જીજ્ઞાસ ઉતરશે.

ચોખ્ખું મધ ક્ષાત્ર બે અથવા ચાર

સાફ ચોખ્ખું મધ ડોઢ અથવા બે ફીઆભાર લેવાથી પથ્થુ કાઢો
સાફ ઉતરશે. કામકાજ વગેરેની પૂરતી કસરત, ખુફલી હવા, ને
હલકો ખોરાક લેનાર વહુએને ગર્ભવંત સ્થિતિમાં જીજ્ઞાસની બાગ્યેજ
જરૂર પડી.

ગરમ પાણી કે સાબુવાળા પાણીની પીચકારી

ગરમ પાણી અથવા સાબુવાળા પાણીની પીચકારી ગુલા દ્વારે લેવા-
થી દસ્ત સાફ અને તત્કાલ ઉતરે છે. બધોકાશ તોડવાનો આ સૌથી સહેલો
અને સરસ ઉપાય છે. પાણી નવશેકું અરધાથી એક શેર સુધી લેવું. રમર
ની પીચકારી થોડી કીમતે મળે અને તે ખીજતી મદદ સિરાય,
પોતાના હાથે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. મોઢે જીજ્ઞાસ લેવાથી મોળ, ઉલટી
ચૂંક વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે, તથા કેટલોક વખત પીત્તા બાદ તેની
અમર થાય છે. એ સખળી સગવડ આ ઇલાજથી દૂર થાય છે.

પેટનું તણાવું

પેટની માંસની પીરીઓનો ડંખાવો સર્ગર્ભાવસ્થામાં વખતો
વખત થાય છે, તેને માટે સરસ રસ્તો—પેટની ઉપર બહુ જોરથી નહિ પણ
પેટની દીવાલને આધાર મળે, તેટલા જોરથી પાટો બાંધવો.

ઝાડો

ઝાડો ધણીવાર બધેકાસને લીધેજ થાય છે, એટલે આંતરડામાં ભરાઈ રહેલો મગ કાઢવા મહેનત કરે છે, અને જ્યાં સુધી તે દૂર થતો નથી, ત્યાં સુધી ઝાડની બહુમ રહે છે. આ પ્રમાણે હોય, ત્યારે જીલ્લાબ તરીકે એરંડીઉં આપવું જોઈએ. અથવા રૂબાખી—ટીંકચર એક ડ્રામ થોડા પાણીમાં આપી દેવું, અથવા નીચેનું મિલચર આપવું. તરકી રૂબાખીની જીરૂ અર્ધો ડ્રામ (૩૦ ઘડ) ભાર, કારબોનેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ એક ડ્રામ, કંપાઉન્ડ ટીંકચર ઓફ કાર્બોનમ ચાર ડ્રામ, પીપરમેટ-વોટર સાડા પાંચ ઓસ, એટલાં બધાંને મેળવી તેમાંથી ચાર ડ્રામ દરરોજ ત્રણ વાર લેવું. દવા લેની વખત બાટલી હાથેમાં લેવાવની. ઝાડો હોય ત્યારે હાલકો અને પ્રવાહી ખોરાક લેવો.

પેટમાં દરદ

પેટમાં દરદ થતું હોય, તો ગરમ પાણીથી શેક કરવો. આગળ હિંગાણું ચૂરણ જતાવેલ છે તે લેવું. (જૂઓ પાનું ૪૫) થોડા વખતમાં આરામ ન થાય તો દાકતરની સલાહ લેવી.

બેચેની

બેચેની—કોઈવાર ગર્ભ રહેલી ઓરતનો જીવ મુંઝાય, હિંધ આવતી નથી, કોઈ રીતે ઠીક પડતું નથી, અને સૂતાનું પણ નથી લાગ પગમાં કળ-તર અને ખેંચ તાણ થતું હોય, તેમ લાગે છે. ટૂંકામાં એટલી બધી બેચેની થાય છે, કે તેને કોઈ રીતે ચેન પડતું નથી. આ પ્રમાણે થવાનો સંજવ તવંગર સુસ્ત ઓરતને છે. ગરીબ અને મહેનતુ વર્ગની વહુને તેમ થતું નથી. તેની ખરી દવા હરતું ફરવું. અને ગરમ પાણીથી ઓળી મસળી નહાવું એ છે. ગરમ કાશી અગર ચાલ પીવો. ચાહાની સાથે પાણીમાં સૂંક મરી અને તજ ઉકાળી તે પીવું; તેથી આરામ ન થાય તો નીચેની દવા લેવી.

રિપરિઝ ઓફ લેવેન્ડર એક ડ્રામ, એરોમેટીકરિપરિઝ ઓફ એમોનીઆ અગિઆર ડ્રામ, તેને મેળવી તેમાંથી નાની ચમચી અથવા એક ડ્રામ દવામારી પેડે પાણીમાં લઈ રોજ રાત્રે સ્ત્રી વખત પી જવી. રાતમાં જરૂર પડે, તો ચાર પાંચ કલાક પછી બીજાવાર લેવી. રાતમાં બેચેની વધારે જણાય તો પચારીમાંથી ઉઠી અડધો કલાક ટેલું અને પછી પચારી સાફ કરી

ફરીને સવું એટલે ઉંધ આવી જશે. દિવસના ભાગમાં જાણાય તો કંઈ પણ ઉપયોગી ધંધામાં ગૂંથાવું. ખાવામાં અનિયમિતપણું ગણનાર, તમિયત ખરાબ કરનાર અને ખોટી મોજમજામાં વેલવ માનનાર, તવંગર વહુઓને આ બધાં દુઃખો થાય છે. તે મહન કરવા કરતાં ધરને ધધો, મહેનત અને કસરત કરવામાં જીવ લગાડે, તો તેમને પોતાને ફાયદો છે.

કાળજીમાં બળતરા

કાળજીમાં બળતરા—એ ગર્ભાવસ્થામાં માધારણ અને દુઃખદાયક વ્યાધિ છે. પેટમાં અજીર્ણ થઈ ખટારાકે ખારાશ પેદા થાય, એટલે ઓડકાર અને બળતરા પેદા થાય છે, તે માટે ખોરાક દહોડા અને થોડો લેવો, તથા ગળપણ લેવું નહિ. થોડા મુલા, ધાણા અને વરીઆળી વાટીને પી જતાં અથવા પાણીમાં ઉકાળીને તેનો ઠવાથ પીવો. વાવડીંગ પાણીમાં ઉકાળી તે પાણી પીવાથી બળતરા, ઉલટી, મોળ વગેરે બંધ થશે તે સિવાય પાંચ રૂપિયાભાર પાણીમાં એક ડૂબ હેવીકેટ્સાઈન્ડ-એન્ડેશીઆ અથવા ૩૦ ગ્રેન સોડાઆઈકાર્બો લેવાથી આરામ થશે, તેથી પણ જો જોઈતા આરામ ન થાય, તો નીચે લખેલી દવાનો અર્થો ઔસ સવાર બપોર અને સાંજે લેવો. કારબોનેટ ઓફ આમોનીઆ ૩૦ ગ્રેન, બાઇ કારબોનેટ ઓફ સોડા દોઢ ડૂબ, પાણી આઠ ઔસ.

કદાચ કાળજીની બળતરા સાથે જંઝકોશ હોય તો હેવીકેટ્સાઈન્ડ એન્ડેશીઆ એક ડૂબને આશરે પાંચ સાત રૂપિયાભાર પાણીમાં લેવો એ ઉત્તમ છે. તેથી ઝાડો પણ સાફ આવશે, અને બળાતરા પણ ઓછી થશે.

મોમાંથી પાણીનું છૂટવું—મોળ તથા ઉલટી

મોળ તથા ઉલટી—આ પ્રમાણે સવારમાં અને ઘણે ભાગે ઉઠકે દરકમા અવલઈ થાય છે. કાળજીમાં બળતરા હોય, ત્યારે જો દવા પીવાની કદી છે તે પીવાથી આરામ થશે. જાવન્ત્રી પાનમાં ચાવવાથી મોમાંથી પાણીનું છૂટવું, મોળ તથા ઉલટી બેસી જશે. ડુલીનો તથા ધાણા વાટીને પીવાથી ફાયદો થશે. લોઆનના કુલતું પાણી પીવાથી ઉલટી મટી જશે, અતરખની કળી પાંચ ગ્રેન લેવાથી ઠીક થશે. મેરામ તથા મોરપીંછ બાળી તેની રાખ મધ સાથે ચાટવાથી ઉલટી બંધ પડશે અને વિરોધતો દાક્તની સલાહ લેવી.

પવનનું ઉત્પત્તિ થવું

પેટમાં વાયુનું જોર જણાય, ચડી આવું, અગર ચૂંક આવું, તો હિંગાષ્ટક ચૂર્ણ નીચેના પ્રમાણમાં બનાવીને તેમાંથી બે આનીથી પા તોલો લેવું. શેકેલી હિંગ, છૂંક, મરી અજીમો, લીંડીપીપર, સિંધવ, સૂંઠ અને શાણછૂંક એ દવા સમ? ભાગે દૃઢ તેનું ચૂર્ણ કરવું. સિંધવ ને બદલે મગ્ગળ પણ ઉમેરાય છે. રંગ સારો લાગના હળદી પણ ઉમેરવામાં આવે છે. તે પણ તેનો ગુણ વધારે છે.

હરસ

હરસ મગભર્ધરસ્થામાં થઈ આવે છે. હરસ બહાર પણ હોય છે. અને અંદર પણ હોય છે. વખતે બહાર અને અંદર બંને જગ્યામાં હોય છે, તે કુઝતા હોય ત્યારે લોહી પડે છે. જ્યારે લોહી પડતું હોય ત્યારે તારત-ખાનામાં બહુ વખત બેસી ન રહેવું. ઝાડો આવી ઢાલો કે દુરતજ ઉડી નીકળવું. ખીજવાર જવું પડે, તો હરકત નહિ, પણ બેસી રહેવાની ટેવથી હરસ વધે છે, અને લોહી વિરોધ જાય છે. જ્યારે હરસ મોટા હોય છે. ત્યારે ઝાડે જતી વખત જોર કરવાથી તે બહાર નીકળી આવે છે. તેને આંગળી વતી પાછા નાંખી દેવા જોઈએ.

હરસ થવાનું કારણ

હરસ બહુ કુ.ખ દે છે. સૂજેલા રહે છે. અને બણીવાર ગમે તેટલી દવા કરતાં છતાં સગભર્ધરસ્થામાં જારી રહે છે. ગભર્ધરસ્થાના આંતરડાના છેવટના ભાગ ઉપર દગાણું કરે છે અને તેથી હરગ તથા બધેકાશ થાય છે.

મુજેલા હરસની દવા

હરસ જ્યારે સૂજેલા હોય, અને દરદ કરતા હોય ત્યારે ગરમ પાણીમાં વાદળીના કટકને બોળી નીચેની ગુદા પર દાખે તો આરામ થાય છે. આ પ્રમાણે ગરમ પાણીનો શેક બહુ આરામ આપે છે. જો એકલા ગરમ પાણીથી આરામ ન થાય તો પાણીની અંદર ખસખસના ડોડયા ઉકાળી પાણીથી શેક કરવો. મવાર, બપોર અને સાંજ એમ ત્રણ વખત અરધો અરધો કલાક શેક કરવો. દરેક વખત ઝાડે જઈ આવ્યા પછી નીચેનો મલમ ગુદા ઉપર લગાડવો.

કપુર એક ડ્રામ, પ્રીચર્ડ લાઈ અથવા માખણ રૂપિયા પાંચભાર (બે ઓંસ) તેને મેળવી મલમ કરવો.

હરસ માટે બાફ

જો મોત્તે અને દરદ બહુ હોય, તો એક હિંડા વાસણમાં પાણી ભરી તેના ઉપર ખેસવું, જેથી તેમાંથી નીકળતી વરાળની બાફ હરસને છાગરો, તેથી સુખ થશે. અથવા એવા ઉના પાણીને એક મોટા હિંડા વાસણમાં ભરી, તેમાં થોડી વાર ખેમવાથી આરામ થશે, ત્યારબાદ તેથી આરામ ન થાય, તો ધડિના આટાની પોટિય મકરી, આટાને બદલે ધંતુરાના પાન અથવા ભાંગી લોપરી બાંધવાથી પણ આરામ થશે.

હરસ માટે મલમ

જો બળતરા અને દરદ બહુ હોય, તો નીચેના મલમ અગર પ્રવાહી લગાડવું. અફીણની ભુકી ૧ રૂપણ, કપુરની ભુકી અરધો ડ્રામ, માયાનો ભુકો એક ડ્રામ ધાગેલ ધી ત્રણ ડ્રામ એ બધાને મેળવી દિવસમાં ત્રણ-વાર એ મલમ હરસ ઉપર લગાડવો.

હરસ માટે લિનિમેન્ટ

લાન્ડી અર્ધો ઓંસ, ગ્લીસેરીન અડધો ઓંસ આ પ્રવાહી શીશી દશાળી પીળી વડે લગાવવું.

હરસવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની દવા

આ દરદવાળીને ઝાડો નરમ લાવવાની જરૂર છે, માટે કંપાઈન્ડ કન્ફેક્શન બાફ સેના એ ડ્રામ રતિ સૂતો વખત લેવો.

સપ્તાર્ધઝ સદર અરધો ઓંસ મુંઠનો ભુકો અરધો ડ્રામ કીમ બાફ ટારટર અરધો ઓંસ કન્ફેક્શન બાફ સેના એક ઓંસ, શિમ્પલ જોન્ઝે ટેટ્કો, સીન્પ માત્રા એકથી બે ડ્રામ રોજ સવારે લેવો.

અંદર, કાળીદાક્ષ અગર સોનામુખી, અને બેઠીમધતું ચુરણ, પ્રથમ કમળઆર્તના ત્રિવર્ષમાં બાપેલ છે તે લેવું. (ભુજો પાનું ૪૨)

મેન્નેશીઆ અને ગંધક—સફદર

કાબેનિટ ઝાંક મેન્નેશીઆ તથા ક્રામ ગંધક—સફદર તથા ક્રામ, એ બેને મેળવી, તેના નવ ભાગ કરવા દરેક પડીદી દરરોજ અથવા એકાંતરે સવારમાં, એક નાના પ્યાલામાં દુધ સાથે લઇ જવી હરસવાગાને ઝાડો નન્મ આન તે ઇનાજ તરફ તથા રાખવું કેપકે ઝાડો કાઢ્યુ થયો તો દરદ વધશે દરત નરમ અને સાફ લાવવા માટે ચોખ્ખુ એરંડીઉં એકથી દોઢ તોલો લેવું. વળી આગળ કહેન છે તેમ દરત સાફ લાવવા સાફ, હરસના વ્યારિમાં પચ ગુણ દારે પાણીની પિચકારી ઉત્તમ ઇનાજ છે (જુઓ પાનું ૪૨) એરંડીયાને બદલે લીકીડ પેરેફીન પચ લઇ સકાય છે

પગના સોજો

કોઇ કોઇ ગર્ભવતી સ્ત્રીના પગને સોજો ચડી આવે છે. ગર્ભસ્થા નવુ દબાણુ સોજીની નસો ઉપર થરાથી તેમાં ગમ્તનો બરાવો રહે છે અને તેથી સોજા ચડી આવે છે. પ્રથમ મહાનાળી કરતાં બહુ વાર ગર્ભવતી ચએલી ઓરતને સોજા થરા વિશેષ સબર છે વળી જે ઓર તને મોગી ઉન્મથે ગર્ભ રહે, તેને સોજા થરાની વધી વિશેષ છે. પથથી ઘૂંટણુ સુધી અને વખતે બાધ સુધી સોજા ચડી જાય છે

સોજા માટે પગ પર રક્તગરના મોજા આવે છે, તે પહેરી રાખવાં તેના દબાણુને લીધે સોજા કમી થશે મે જ ન મળે તો મસમસનો પાટો પગના આંગળાથી ઘૂંટણુ સુધી બાધવો તે ચડી ઇચ પહોંજો અને આઠ વાર તામો દશે, તો ગમ થશે

પેટનું તણાવું

પેટની ચામડીનું તણાવું—ગર્ભસ્થાન મોટું થાય, તેમ પેટની ત્વચા તરડાઇ જાય છે પેટની ચામડી પર ગરમ તેવ ચોળવાથી આગમ થશે અથવા પેટ ઉપર પાટો બાધવાથી આરામ થશે જે બહુ તણાવાયી ચામડી તરડાઇ જાય તો તેના પર સાદા ગરમની સિન્ટના કપડા પર પગી કરી સગારાડવાથી, અને પગી ન ખસી જના એમ તેના પર પાટો ગાખવાથી આગમ થઈ જશે.

પેટનું મહુ લટકી પડ્યું

પેટની દિવાલનો ઝાળો—જે બાઈને ઘણા હાકસ થયા હોય, તેની બાઈનું પેટ મહુ વધી પડે છે અને દીરાન દીલી પડી ઝાળ ખાય છે તે બાઈનું દાકનની સગાઈ બેઠાથી, તેના પગ કેવો પાટો અને કેમ બાઈવે તે મતાવશે એક અવગતતા સુધી દરેક ઝાળે, અને તેમાંજે ખામ કરીને આવા પેટનાગીએ પોતાને મ્ત સાફ આવવા માટે કાળજી મળવી

દાંતનો દુખાવો

દાંતનો દુખાવો સગાઈવરઘામાં કાંઈ કાંઈ વાર થઈ આવે છે બહુ દુખાવો હોય તોપણ આ વખતે દાંત ન કઢાવવા, કાગળ ધણીવાર આ મમ-પમાં દાંત કઢાવવાથી કષ્ટવાચક થઈ જવા મળવું જોઈએ. દાંત ખવાઈ ગયા હોય તો તેની પોચની અદર લવિગતુ તેમ અથવા તેની સાથે સગામાં ભાગમાં કસોડોઈર્મિમાં દીપ્ત મેળવી રતુ પૂમકુ બોળી તેમાં મળવું અથવા લાડેનમ અને કસોડોઈર્મિમાં રતુ પૂમકુ બોળી પોચમાં રાખવું કોડેનના પ્રવાહીમાં રૂ બોળી તે દાંતમાં લગાડવાથી આગમ થશે.

આ છેલ્લો ઉપાય જોજો સગમ છે કેટલીક વાર જે માણુનો દાંત દુખતો હોય તે માણુના કાનમાં રતુ પૂમકુ મૂકવાથી દાંતને દુખાવા મધ થાય છે, આ માટે ઉપાય, ખીચ બધા ઉપાય પેહેલા કરી જોયો જો ઉપ-ગના બધા ઉપચારથી કેર ન પડે તો પછી રતુ કસોડોઈર્મિમાં મેળવી તેનું પૂમકુ તે માણુના કાનમાં રાખવાથી જરૂર આરામ થશે તેને વખતે વખત ફેરવવાની જરૂર છે જો દાંત સડા ન હોય, અને પેટ પણ સાફ ન હોય તો એક દહાકા જુનાન લેવાથી દાંતનો દુખાવો બધ થઈ જશે બાવ ઉપર અને જડના ઉપર ગરમ પાણી અને ક્વાલીનનો રોક કરવો. મરમ પાણીમાં ખસખસના ડાડવા (ચાપીહિડાઈ) ઉકાળેલ હોય તો વધારે સાર. તેમ રાતની વખતે જે માણુ દુખતી હોય, તે માણુ ઉપર અગાશીની પોટિસ મધવી તેથી આરામ થશે હથેળી જેવડા આઉન-પેપરના કડાઉપર આન્ડી અને તેના પગ મરીના વૃક્ષ ભાગવાળીના ઉપર રાખવાથી આરામ થાય છે તે થોડા કલાક મળવો જોઈએ અને તેજમે ક્વાલિ બદલેને જોઈએ. આની અમર રાખની પોટિસ જેરી છે વળીતેરી કાંધા ઉના નથી જો ઉપરના પ્વારરથી આરામ ન થાય તો સુકેતથા આટો એ દરેક એક એક તોયો લઈ

તેમા થોડુ પાણી મેળવી એકત્ર કરી બ્રાઉન-પેપર ઉપર બાન્દી ચોપડી અને તેનો લેપ કરી ગાલ ઉપર દાંત ફુખતો હોય, તે બાલુ લગાડવો.

દાંત સડયા ન હોય અને દરદ વાના જેવું થતું હોય, અને ચહેરાની આખી બાલુ પકડાઇ ગઇ હોય, તો નીચેની ગોળા સારી અસર કરશે.

કિવનામન સેલ્ફેટ ૨૪ ગ્રેન એપ્સોમ્સ ઓફ લીડરીસ ૬ ગ્રેન અને સારો તાજો ગોળ લેઇએ તેટલો એ બધું મેળવી તેની બાર ગોળાઓ કરવી, તેમાંની એકેક દિવસમા ત્રણ વાર લેવી.

ગર્ભવિસ્થામા દાંત ધડીતાર સડી બંધ છે, તેથી 'એક છોકરે એક દાંત' એ અગ્રેજીમા સાધાતણુ કહેલ છે.

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ

સવારમાં ઉલટી અથવા મોળ—સવારના વખત સિવાય બાક્યેજ સ્ત્રીને મોળ કે ઉલટી આવે છે માટે તેને સવારની મોળ અથવા ઉલટી નામ આપ્યું છે. બીજા કારણથી મોળ અથવા ઉલટી અને ગર્ભવિસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી ભયવાનું મરમ સાધન એ છે, કે ગર્ભવિસ્થાની મોળ અથવા ઉલટી મવારનો વખત ગયા પછી નહન મધ થાય છે. બાઈ બોરાક ખાય છે તે પોતાનું કામ કરે છે માત્ર વગેરે રાજ સવારે તેને એ અસર પાછી જણાય છે અને બીજા કારણથી મોળ કે ઉલટી હોય તેનું સવારમાં જિદ્દ જણાય તેનું કાંઈ નથી તે તો દિવસ રાત સવાર, કે બપોર ગમે તે વખતે જણાય છે. ગર્ભવિસ્થામા ગાંઠ જ્યારે ઉઠે ત્યારે ઉલટી યા મોળ આવે છે અને પથારી છોડી કે તુરંતજ ઉલટી આવે છે, તથા જોરથી ઉમઠા આવે છે. જો રાત્રે વાળુ વણ કર્યું હોય તોજ રાત્રે લીધેલો બોરાક નિમ્બ છે નહિ તો ખાઈ ચીકણા પાણી નીકળે છે આવીરીતે સવારમાં થોડી વાર થયા બા એવડ શાન થાય છે પેટના રોગની ઉલટી થતી હોય, તો તે આજો નિમ્બ જરી ગંદ છે, એ ગંદ ખાતાં નથી મોળામા ખરાબ સ્વાદ રજા કરે છે અને જીભ ઉપર જાગી નીચે મરેલી રેલ છે પેટમાં આંતર કામા, પવન ગરમ થાય કરે છે, ને પવન છુટ્ટો છે આ વગેરે ચિદ્દ પેટના રોગની ઉલટીના છે તે ચિદ્દની ગર્ભવિસ્થાની ઉલટી, ને પેટના રોગની ઉલટી એકબીજા આરે છે ધડીતાર પેટના રોગથી થતી ઉલટી, ને ગર્ભવિસ્થાની ઉલટી મનને સાથે દરદીત હોય છે, તે વખત પેટના રોગની દવા તુરત

કરવી જોઈએ; જોથી તે બાંધ થયે ગર્ભાવસ્થાની જગવારની ઉત્તરી, ઊંઠકું ફરકયું કે પછી બાંધ થઈ જશે.

સવારની ઉત્તરી યા મોળ જ્યાં સુધી રહે, ત્યાં સુધી તે બહુ દુઃખદાયક ચિહ્ન છે. તે ગર્ભાવસ્થાની શરૂઆતના મહિનામાં જણાય છે, અને ઊંઠકું ફરકયું કે પોતાની મેજેજ બાંધ થઈ જાય છે. કોઈ વખત હેઠા મહિનામાં પણ આ ચિહ્ન રેખાવ દે છે. સવારની મોળ યા ઉત્તરી એ ગર્ભાવસ્થાની પહેલી નિશાની છે. અને ઘણી ઝોગતો તેના પર વાજળી રીતે વિશ્વાસ રાખે છે, પણ કેટલીક ઝોરતોને આ ચિહ્ન જણાતું નથી, સવારની મોળ અને ઉત્તરીને શાંત પાડવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે સવારે પથારીમાં ઉઠતાં પહેલાં એક ખાસ ધ્યુનનો કાવેલ, પીવો જો એથી બાંધ ન થાય તો કારભો-નેટ ઓફ પોટાશ હોલ ડ્રામ ને પાણી આઠ ઓંસ એ બેને મેળવી તેમાંથી અર્ધો ઓંસ લઈ તેમાં એક લીંબુનો રસ નાંખવો. તેથી શીશુ વળશે તે ઉત્તરી પહેલાં પી જવું. આ પ્રમાણે દર કલાકે આરામ થતાં સુધી પીવું. આથી આરામ ન થાય તો રાત્રે એક ગ્લાસ સોમ્પેન લેવાથી આરામ થશે.

અગાઉ મોળ તથા ઉત્તરી અગર મોઢામાંથી પાણી છુટવું એ વિષયમાં દેશી થવા આપી છે તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણીવાર ફાયદો થશે.

ગર્ભાવસ્થામાં પેટની અંદરના ફરકારને લીધે તેમ તેના દબાવને લીધે આ ઉત્તરી થાય છે. અને તે દબાવ અટકાવી સકાતું નથી; તેથી ઝોરતને ઘણું કરીને ગર્ભાવસ્થામાં ઉત્તરી અને મોળની પીડા ભોગવવી પડે છે મોળ અને ઉત્તરી દબાવવા સારૂ ઝાડો માથે લાવવો જોઈએ અને તે સારૂ અંછર દ્રાક્ષ અગર સોનામુખી અથવા સીડનીડલ પાઉંડર સવારમાં લેવાં જોઈએ. અથવા રાત્રે સૂતી વખતે બે કંપાઉન્ડ રૂબરૂ પીંડસ લેવી જોઈએ. અથવા નીચેનું મિસ્યર લેવાથી ફાયદો થશે.

કારભોનેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ એ ડ્રામ સેટ્ડેટ ઓફ મેગ્નેશીઆ એક ઓંસ પીપરમિટ-વોટર સાન ઓંસ, આ દવાને મેળવી તેમાંથી બખમે ઓંસ સવારે લેવી. દરરોજ લેવાની જરૂર નથી. જ્યારે લેવી ત્યારે ખાટલી દલાવીને લેવી.

ખોરાક વિશે પણ પૂરતી કાળજી રાખવાની જરૂર છે. સારો અને જોઈતો ખોરાક લેવો જોઈએ. વધારે ખાવાથી સવારે વધારે મોળ આવે છે.

મોળ યા સવારની ઉઘટી ભવિષ્યમુચક : ચિહ્ન છે.

એવું કહેવાય છે, કે જેને સવારની મોળ યા ઉઘટી યાય છે, તેની સુવાવડ સહીસલામત થશે. વળી જો ઊઠે કંઈક ત્યારે મોળ યા ઉઘટી બંધ યાય તો એ સનામતી વિશેષ ખાતરીવાળી ગણાય છે. તે આરતને કસુવાવડ થવાનો સંભવ નથી. મોળ, ઉઘટી અને ઝળઝળની બળતરા થતી હોય, તેની આરતને પ્રસવ સમયે વેદના કમી થવા સંભવ છે.

• સ્તનની દીંટડી સખત કરવાનો ઉપાય •

પેહેલ વેહેલું ઊઠેકું યાય ત્યારે ધાવવાથી સ્તનોનાં દીંટડી કોષ વાર મુજબ આવે છે અને તેના ત્વચા^૧ ફાટે છે. આ પ્રમાણે થતું અટકાવવાનો સરસ રસ્તો એ છે, કે ઊઠેકું અવતર્યા પહેલાં જો મનિના અમાઢીથી દરરોજ સવારે અને રાત્રે સ્તનની દીંટડીને સારી પેઠે કોલેન વોલ્ટર ચોપડવું, અથવા ગ્લાસીરીન ને લવંડર-વોલ્ટર સરખે દિસે લઈ મેગની ચોપડવું, અથવા પ્લાન્ડી અને પાણીનું તેમજ કરવું, ત્રણમાંથી જે વાપરવું હોય, તે એક ખાટલીમાં તૈયાર કરી રાખવું. વળી એક પ્લાસ્ટમાં ઠાઠી, તેમાં સિન્ડનું કપડું બોળી, તે બીનું કપડું થોડી વાર દીંટડી ઉપર રહેવા દેવું. બહુ તંગ કમખા યા એવું ખીણું વચ્ચે પેહેરી દીંટડી કમચ તેમ ન રાખવું.

સ્તનનો બોલો

સ્તન કોષ વખત ગર્ભાવસ્થામાં મુજબ આવે છે, ને તેમાં બહુ દરદ થાય છે. તે એટલે સુધી કે વખતે સ્તનનો ભારે રોગ છે, એવી બ્રાન્તિ^૨ યાય છે; પણ તેમાં કંઈ ધારતી રાખવાની નથી એ માત્ર સગર્ભાવસ્થાને લીધેજ છે. તે થોડા વખત રહી બંધ થઈ જશે. ખરી હકીકત એ છે, કે ઊઠેકું અવતર્યા અગાઉ સ્તન પ્રકુષીત યાય છે, અને તેની અંદર થોડું દુધ પેદા થવા માડે છે, માટે દુધે છે. બહુ દરદ થતું હોય તો તે મટાડવા માટે તેને કોલેન વોલ્ટર અને ગ્લાસીર-ગ્લાસલ એ બે સરખા ભાગમાં મેગની, તેના વડે દરરોજ રાત્રે ચોળવાં, અને દિસે તેનાપર ક્લાવીનનું કપડું રાખવું-મતનન કે ક્લાવીનનું કપડું પહેરવું. ચોળવાથી સહેજસાજ દુધ જોવો પડાય નીકળે છે. તેથી દુખાવો અને સોજો ઝાઝો યાય છે.

મુત્રાશયનો રોગ

પેશાબનો કુકો અથવા મુત્રાશય મગજના થામા મુગ્ધ એટલે મદ પડી જાય છે એટલે દુદીન પેશાબ કરી ની દાગલ થતી નથી માંછ વાગે ઉનના જેવું થાય છે, તેથી વખતો વ ત પેશાબની ખલ્લ મધ્યકે સગર્ભા વસ્થાની આખ માં તે નૂત સવગા પેશાબ જાહે દબી રહેતો નથી, એટલે જરૂરત મહેનત, આદવાસ, વાકા રમવાથી બિધા ખાવાની, છીક આવનાથી કે એવા ખીજ કારણથી પેશાબ નીચી જાય છે, અને માંછ ઢાંધને તો બેઠે મેંડે પણ ગમે દીપે પેશાબ કરી કરે છે

સુસ્ત મુત્રાશય

મુત્રાશય સુસ્ત હોય તો સાધારણ કરમત કે વાંધી મરી જાય છે વળી પેશાબ કરવો હોય કે ન કરવો હેય, તોપણ દર ચાક કનાક પેશાબ કરવા બેમતુ એથી સુસ્ત મુત્રાશય મરી પેશાબની ખલ્લ નામશે

ઉત્તવા

ઉત્તવા અથવા પેશાબની ખલ્લ જડ થતી હોય તો નીચેની દવા પીવાથી આરામ થશે

એરેબીકગમ એક ઔસ, પર્વ-આરફી એક ઔસ, પાણી દોઢ પોઇન્ડ, એ બધાને મેગની પા કનાક કિકાગતુ પડી માગે વા ખાડ નાખી નોંધએ તેટલું ગળવું કરી તેમાંથી થોડું થોડું કિવસના વખતમાવા નગ પીવું

જો મુત્રાશયમાં પેશાબ દકી ગતો ન હેય, તો તે માત્ર ગર્ભાશયના દવાણથીજ છે તે દરદ છોકરું અસ્તરે તુગ્ત મરી જશે

ઉધરસ

જો ઉધરસ હોય, તો નીચેની દવા લેવી

ખેરસાર, વગાગર મીઠું, જેઠી મધ અથવા જલખાર મોઢામા ગખવાથી ઉધરસ નરમ પડે છે

કાથા, ખેરસાર, એવથી અને ચણકામના સમયે ભાગ લઇ, ગુલામજી સાથે મરી જેવી ગોળી કરી મોઢામા ગખવી અને તેનો રસ ઉતારવો

તાલીસપત્ર અને એલચી ઓઢક નોલે, મરી, મુંઠ, તજ બબ્બે તોલા પીપર અને વંશડોલન ચાર ચાર તોલા, તથા સાકર સોળ તોલા, એ સર્વ ચીજો ખાંડી બારીક ચૂરણ કરવું. તે ૨ થી ૪ આની લાર માખણ કે ઘી સાથે આપવું. તેનાથી ઉપરસને ફાયદો થાય છે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીકચર ઓઢ કેંકર અરધો ઓંસ, રુપીરીટ્રસ ઓઢ લવન્દર અરધો ડ્રામ, એન-ઝીમીસ ઓઢ રુકબીટ્રસ ૬ ડ્રામ, પાણી સાડા છ ઓંસ, આ બધાંને મેળવી, તેમાંથી અરધો ઓંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું.

મૂઝા

મૂઝા—નાણુકે તબિયતની ગર્ભધારીણીને બહુ વાર ફેર આવે છે. એ વખતે મૂઝાં પણ આવી જાય છે. પણ એ મૂઝાં ઉદયતો કંઈ ખાસ વ્યાધિ ન હોય, તો લયકર નીવડી નથી. મૂઝાં આવવાતું કે ફેર આવવાતું જણાય, કે તુરત જમીન ઉપર સ્પર્શ જવું. તે વખતે માથું નીચે રાખવું એસીકું કે ખીણું કાંઈ માથા નીચે રાખવું નહિ. પેશાકનો કોષ લાગ તંગ હોય, તો ઢીલો કરવો. ગળાની આસપાસ કાંઈ ખાંધેલ હોય, તો તે કાઢી નાંખવું, યા તોડી નાંખવું. બારીઓ ખુલ્લી મુકવી. ચહેરા અને કપાળ ઉપર કંઈ પાણી છાટવું તથા સેલ્ફબોલેલાઇસ એક ડ્રામ સારી પેટે પાણીમાં પાછા દેવું, રમેલાંગ સોલ્ટ નાંકે લગાડવું. કુંગળી હાજર હોય, તો તેને લાંગી, તેનો ફાડ નાક પાસે ધરવાથી રમેલાંગ સોલ્ટ જેટલી અસર કરે છે, આરડીમા કે બરમાં તેનો પાસે તેની સલાળ લેવા એક કે એ માણસ રહે, એ સિવાય કોઈએ રહેવું નહિ, તેનો પાસે ટોળું ને ટોળું વળી ઉભું રહે, તો હવા ખરાબ થાય છે, તથા દરદીન વહેલી શુદ્ધ આવતી નથી. મૂઝાં આવતી હોય તો સારો અને દબકો ખોરાક લેવો. તે બાક્યે વડલુ સુવું અને સુવાના ઓરડામાં પતનની પૂરતી છૂટ રાખવી બેઠાં, નીચેની તાકાત આપનારી હવા ઉપયોગી છે.

સલ્ફેટ ઓઢ દિવનાઇન બાર ટ્રેન, કાઇકયુટ-સલ્ફરીક-એસીડ અરધો ડ્રામ, સીરપ ઓઢ એરેન્જીયીઝ અર્ધો ઓંસ, પાણી સાડાસાત ઓંસ, તે બધાંને મેળવી તેમાંથી અરધો ઓંસ દિવસમાં ત્રણ વખત લેવું. નાણુક પ્રકૃતિની ઓરડામાં હવાફેર દરિયા કિનારે કરવો, એ લાભકારક છે.

અંતઃકરણનો ચડકો

સગર્ભાવસ્થામાં નળણા ઝારતને અંતઃકરણનો ચડકો વધારે હોય, તો તેમાં કાંઈ ભય જોવું નથી. મોટી ધોરી નમ ઉપર ઉપર ગર્ભસ્થાનના દબાણને લીધે એ થાય છે. જ્યારે સ્ત્રી સતી હોય, તે વખત એટલે રાત્રે આ ધનકારો વધારે થાય છે, તેની સરસ દવા એ છે, કે અરધો ગ્રામ સ્પીરીટ ઓફ લવન્ડર અથવા એક ગ્રામ સાલ-વોલેટાઇલ, આશરે બેક ઓ'સ કેમ્ફર વોટરમાં પી જવું. અથવા સ્પીરીટ ઓફ લવન્ડર એક ગ્રામ, સાલવોલેટાઇલ અગિઆર ગ્રામ, એ બેને મેળવી, તેમાંથી એક ગ્રામ લઈ બે ઓ'સ પાણીમાં પી જવું. આ દવા આગ દરદીને હાજર રાખવી જોઈએ, જેથી જ્યારે જરૂર પડે, ત્યારે તેના ઉપયોગ થાય. મનની ફીફર ને ઉભરા, થાક મોઢું ચુલું ને હવા વગરના ધરમાં ઊંધવું એ ચડકો પેદા થવામાં કારણગ્રસ્ત છે. સાધારણ કસરત હવા-શિશી મક્કાન અને આનંદી સ્વભાવની જરૂર છે.

કળતર

પગ અને સાથળમાં કળતર સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં બહુ થાય છે. તેની પીડા ઘણું કરી રાતને વખતે વધારે ઉપડે છે, એ પ્રમાણે થવાનું કારણ ગર્ભાશય પગનાં ઘાતતંત્ર ઉપર દબાણ કરે છે તે છે. કળતર ઉપરાંત વખતે પગમાં ગોટલી પણ ચડે છે. દુખના ભાગ ઉપર સોડેવાય તેવો તાણીને ફમાસ બાંધવો, અને તેને થોડી મીનીટ સુખી રહેવા દેવો. આંખ-મહાનિમેન્ટ ચોળવું. આ દવા ઝેરી છે, માટે પીવાઈ ન જાય, તેની સંભાળ રાખવી. કોઈવાર કેડના કે પીકના ભાગમાં તેવુંજ કળતર થાય છે, તો તેને માટે ગરમ પાણીનો, ફૂલાલીનના કટકા વતે શેક કરવો. ગરમ પાણીની બાટલા લરી, તે બાટલીના શેકથી પણ આરામ થશે.

કમ્પાઉન્ડ-ટીંકચર ઓફ કેમ્ફર એક ઓ'સ, અને ડીસ્ટીલવોટર પાંચ ઓ'સ, તેને મેળવી તેમાંથી બે ઓ'સ સતી વખત પી જવું, અને જરૂર પડે તો ચાર ચાર કદકિ પીવું.

પ્રદર

પ્રદર—ધોળાં પાણી—મગભાવસ્થામાં અને તેમાંજે વિશેષે ફરી છેલા મહિનામાં, અને જેને ઘણાં છાકરા થયાં હોય એવી ફેટલીક ઓરતને યોનિ વાટે બહુ ધોળાં પાણી પડે છે. તે પાણી જ્યાં જ્યાં અડે છે, ત્યાં ત્યાં સૂજ આવે છે. તેથી ચળ પણુ ઘણી પેદા થાય છે. નગદીકની નસો ઉપર મગ્ગાશયના કમાણુને લીધે એ પ્રદર થાય છે. પ્રદરવળી બાઇ હાંખો વ મત કાચ કે પથારી ઉપર પડી ગહે, તો પાણી ઝાઝાં પડે, બિઝાનું સખ હોવું જોઈએ. ઝાડો સાફ ન આવતો હોય, તો હલકો જુઝાવ લેવો જોઈએ. ખોરાક પણુ હલકો રાખવો.

દવા—રાત અને સવાર બંને વખત ગરમ પાણીથી તે ભાગ સાફ રાખવા, તેથી ફેર ન પડે, તો દરરોજ રાત્રે અને સવારે ઇન્ડીઆ રબરની પીચકારી વડે ગુચ્છ ભાગનું ફરકડીના પાણીથી પ્રક્ષાલન કરવું. પાંચ ઓંસ ગરમ પાણીમાં પંદર ગ્રેન ફરકડો મેળવી વાપરવું, અથવા તેને બદલે સબએસોટ ઓફ લેડ સોલ્યુશનનાં પંદર ટીપાં પાંચ ઓંસ પાણીમાં નાંખી વાપરવું. સ્વચ્છતા જેમ વધારે રાખવામાં આવે, તેમ ધોળાં પાણી ઝાઝાં પડે છે. ધોળાં પાણી બહુ પડતાં હોય, અને તેને લીધે નબળાઇ પણ બહુ આવી મછ હોય, તો તે વખતે કિચનાઇન મિક્ષચર દિવસમાં બે ત્રણ વખત લેવાથી આરામ થશે. ગુચ્છ ભાગની ઉપર સોજો, બળતરા, નાની ફાક્ષી, અને ખરજ એ પણ મગભાવસ્થાના છેલા એક બે મહિનામાં બહુ દુઃખ દે છે.

દવા—ખોરાક સાદો અને પૌષ્ટિક જોઈએ. નવશેકા પાણીથી એ ભાગ દંમેશાં ધોવો જોઈએ, ધોવાના પાણીમાં જરા મીઠું નાંખવું હોય, તો આરામ જલદી થવા સંભવ છે. જો તેથી ખરજ ન મટે તો નીચેનું લોશન ધોવામાં વાપરવું. અશ્વત્થાદિ ચૂર્ણ પાણી અરધો તોલો સવાર સાંજ બે રૂપિયાભાર દુધ સાથે ખાવાથી પણ પ્રદર મટે છે.

સોલ્યુશન ઓફ સબએસોટ ઓફ લેડ ગ્રામ, રેન્ડીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઇન એક ગ્રામ, ચોખ્ખું પાણી એક પાઇન્ટ; દિવસમાં બે ત્રણ વખત આ લોશનથી દરદાખો ભાગ ધોવો અથવા વીની-ગર અને પાણી સરખા ભાગમાં લઇ તેથી એ ભાગ ધોવો.

વળી લોશનમાં ગ્લીસીરીન મેળવવાથી તુરંત સ્ક્રી ચાપ છે. તે સેવાય નીચે લખેલા બે લોશનમાંથી ગમે તે વાપરવાથી આરામ થશે.

બાઇબોરેટ ઓફ સોડા આઠ ડ્રામ, ગ્લીસીરીન પાંચ ઓંસ, કીરટીન વોટર દસ ઓંસ, એ બધું મેળવી દર આઠ કલાકે બાટલી દવાની લોશન લેવું અને તે તે બાગપર વગાડવું.

સાબોસીટ ઓફ લેડ સોલ્યુશન એક ડ્રામ, રેકીફાઇડ સ્પીરીટ ઓફ વાઇન એક ડ્રામ, ગ્લીસીરીન પાંચ ઓંસ, ફેઝ વોટર (ગુનાગળા) માઠા દસ ઓંસ, એ બધું મેળવી લોશન કરવું તે આગનાની માકક દર આઠ કલાકે બાટલી દવાની લગાડવું.

કસુવાવડ

ગર્ભ ગળા પછી એકાદ બે મામમા ગર્ભ પડી જાય, તો તે ગર્ભસ્ત્રાવ થયો કહેવાય છે. પણ જો બે મહિના પછી છ માસની અંદર તે પડી જાય, તો તે ગર્ભપાત કહેવાય છે, અને પછી વધારે મુદત ગયા બાદ અને નવ માસની અંદર ડાકર અનતરે તેને કસુવાવડ કહે છે. આ પ્રમાણે ગર્ભ પાડી શકાય, પણ સાધારણ રીતે એ નથો શબ્દ મેળમેળ વપરાય છે.

એકવાર કસુવાવડ થઈ હોય તો ફરી થવા સંભવ

કસુવાવડ એકવાર થઈ તો તેમ ફરીને થવા સંભવ છે, અને તે બે ત્રણવાર થઈ તો પછી તેની ટેવજ થઈ જાય છે. તે માટે યોગ્ય સલાહ અને ધ્યાન લેવાની ઘણી જરૂર છે.

કસુવાવડ મુવાવડ કરતાં ભયંકર છે.

કસુવાવડ કુગતી જનાર ન હોવાને લીધે મુવાવડ કરતા પશ્ચિસ વારે જોખમકારક થઈ પડે છે. મુવાવડ એ કુગતી છે, અને કસુવાવડ તેથી વિરુદ્ધ હોવાને લીધે સ્ત્રી તથા ગર્ભ બંનેને હુકશાન કરતી થઈ પડે છે. એકવાર કસુવાવડ થઈ અને તે વિષે ગરોમર મલામ ન લેવાય તો ફરીને તે થાય છે, અને એ પ્રમાણે વધારે કસુવાવડથી સારારને ઘમારો વાગતો જાય છે. કહેવત છે કે “એક કસુવાડ સો મુવાવડની બરોમર છે.”

કમુવાવડનાં કારણ

ધણીવાર નજીવા કારણથી છોકરૂં ગર્ભસ્થાનથી છુટું થાય ને તે છુટું થવાથી મરણ પામે છે, અને કુદરત તેને દૂર કરવા ચત્ન કરે. એટલે કમુવાવડ થાય છે. કમુવાવડ થવાના ધણાં કારણ છે જેમાંથી સાધારણ નીચે આપ્યા છે.

અતિશય ચાલવાથી, ઘોડાપર સ્વારી કરી તેને બહુ ડોડાવવાથી, સડક વગરના રસ્તાપર ભારેવાઈ બાઈ ગાડીમાં બેસી મુમાફરી કરે તેના કડોલાથી, બહુ વધારે પડતી મહેનત કરવાથી બહુ ભગવાથી, પડી જવાથી, ગર્ભસ્થાનના બીજા કેટલાક રોગથી, વારંવાર મૈથુન કરવાથી, ચાદાથી, મનની બહુ ફિકરથી, અચાનક દુ ખદાયક ખમર મળવાથી, બીકથી બહો બોલે ઉપાડવાથી સખત જીનાન લેવાથી, ઝાડા વખતે બહુ જોર કરવાથી, બહુ નીચું વળી લાખો વખત કામ કરવાથી આ અને બીજા અનેક કારણ જેથી તન મન નબળું પડે છે, તે સર્વ કારણથી કમુવાવડ થાય છે. રેનવેમાં લાગી મુમાફરી કરવાથી પણ કમુવાવડ થવા બહુ વધી છે. સગર્ભા-વર્યામાં બનતા સુધી રેલવેમાં લાખી મુમાફરી ન કરવી, તેમાંજે જેને કમુવાવડ થતી હોય તેવી બાઈએ મિમક્રુન મુમાફરી રેલવે રસ્તે કરવી જ નહિ.

મટાકવા કરતાં અટકાવવું સહેલું છે.

રોગ થયા પછી રોગની દવા કરવી, તેના કરતા તેને અટકાવવા તજનીજ કરવી, એ વધારે સહેલું છે તેજ પ્રમાણે કમુવાવડ અટકાવવા માટે ઉપરના કારણ ઉત્પન્ન ન થવા દેવાની તજનીજ રાખે તો કમુવાવડ થતી અટકે, પણ એકવાર શરૂ થયા પછી તે અટકાવવી એ બહુ કઠણ છે.

વારંવાર મૈથુન એ કમુવાવડનું કારણ છે.

વારંવાર મૈથુન કરવાથી કમુવાવડ થાય છે તે ઉપરથી વારંવાર મૈથુન કોને કહેવું એ સવાલ ઉઠે છે. અઠવાડીઆમાં એકવાર કરતાં વધારે મૈથુન થાય, તે વારંવાર ગણાય, ને તે ગુકસાનકારક છે. વજ્ર માસ ચડ્યા પછી મૈથુનનો પ્રતિબંધ સમજવો. જેને કમુવાવડ થઈ હોય, અથવા થવા

કરતી હોય, તેણે ગર્ભ રહ્યા પછી મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. આ બાબતમાં માણસ કરતાં જનાવર કુદરતને વધારે આધીન અને વધારે સંતોષી છે, તેથી નીરોગી પણ વધારે છે.

કસુવાવડ થયે એમ બનાવનારાં ચિહ્ન

કસુવાવડનાં ચિહ્ન—જો બાઇને કસુવાવડ થવાની હોય, તેને એક બે રોજ અગાઉથી સુરતાઇ, નજગાઇ, અને ઉધરસ રહ્યા કરે છે. કમ્બર, જાંઘ, નિતંબ (ફૂલા) અને પેટના નીચલા ભાગમાં એટલે પેકુની આસપાસ બહુ દુખાવો થાય છે. આ પ્રમાણે થતું હોય, તે વખત યોગ્ય માવજત લેવાય, તો ધણે ભાગે કસુવાવડ થતી અટકાવી શકાય છે.

ભયંકર ચિહ્નો

વધારે ભયંકર ચિહ્નો—ઉપરનાં ચિહ્નો માવજત વગર જતી રહેવા દીધાં તો એકાદ બે દિવસ ગયા પછી યોનિ વાટે લોહી પડવા માંડશે તે તે વધશે. તેમાંથી વધીને જમણા લોહીના કમ્બ પડવા માંડશે. લોહી પડવાની સાથે દુખાવો યા વીંટ બહુ ન હોય, તો બરાબર ઇલાજથી કસુવાવડ અટકાવી શકાશે. લોહીના આવ ઉપરાંત જો પેટમાં વીંટ આવવા માંડે, તો પછી ગર્ભ જરૂર પડવાનો એમ સમજવું.

કસુવાવડ કેમ થાય છે તે વિષે સમજાવતી

કસુવાવડની કિયાના બે ભાગ પાડી શકાય—પ્રથમ ગર્ભનો ગર્ભસ્થાન સાથેનો સંબંધ તૂટે છે તે, અને બીજો તે પછી ગર્ભ બહાર પડે છે તે—ગર્ભસ્થાનથી ગર્ભ છુટો થાય, ત્યારે લોહીની નસો તૂટે છે, તેથી લોહી પડે છે. છુટો પડેલો ગર્ભ બહાર કાઢવા ગર્ભસ્થાન સંક્રામણ પામે છે, તે કારણથી વીંટ આવે છે. એ બે ચિહ્નો અગત્યનાં છે. જ્યાં સુધી બેમાંથી એક હોય, ત્યાંસુધી કસુવાવડ અટકાવી શકાય; પણ બંને સાથે હોય, તો તેનો અટકાવ થવા સંભવ નથી.

કસુવાવડ થવાનો વખત

કસુવાવડ થવાનો સાધારણ વખત—ગર્ભપાતના ધણા બનાવ પહેલાં તથા માસમાં થાય છે. બીજા તથા માસમાં તેથી કમી થાય છે અને છેલ્લા તથા માસમાં તેથી પણ કમી જોવામાં આવે છે.

ચોથા મહિના પછી કસુવાવડ થાય તો લોહી પડે છે. લોહી ધણુ વહે એજ કસુવાવડનો મોટો લક્ષ્ય છે.

છાકરૂં મરી જવાનાં ચિહ્નો

ગર્ભસ્થાનમાં છાકરૂં મરી ગયું છે કે કેમ તે પારખવા નીચેનાં ચિહ્નો ઉપયોગી છે. વીંટ બહુ સખ આવે: લોહી અને જામેલ લાલોના કકડા પડે; રતન સૂકાઈ જાય, ને પોચાં પડી જાય; ફૂલ આવતું હોય તે બંધ થાય, અથવા એકદમ સૂકાઈ જાય; પેટમાં બોલો બહુ વધે ને પેટનું કદ ઘટી જાય; છાકરૂં ૧૨૩૪૫ જણાતું હોય, તે બંધ થાય; મન ઉઠાસ થાય; યોનિ વાટે ગંધાતું પાણી નિકળે: એ બધાં ચિહ્નો ઉપરથી ખાતરી થઈ જાય, કે છાકરૂં મરી ગયું છે. ગર્ભ મરી જાય એટલે દુરત તે પડી જાય છે. વખતે થોડા દિવસ ટકા જાળને પછી પડે છે, ગર્ભ મરી ગયા પછી પેટમાં રહે, તેને છાક કહે છે. છાક પેટમાં લાંબી મુદત રહેતો નથી. સાધારણ ઓરત વરસોનાં વરસ છાક પેટમાં રહ્યાની વાતો કરે છે, તે મિથ્યા છે. ગર્ભ મરી જાય, એટલે ઓરતને તેનું ઝેર ચડે છે, એ માન્યતા પણ મિથ્યા છે. ગર્ભમાં કાંઈપણ ઝેર હોતું નથી, કે તે માને ચડે, પણ જો ગર્ભ અંદર રહીને સડે, તો માત્ર તેના સડેલા ભાગનું માના શરીર સાથે મોખળું થવાથી તેને તુલસાન પહેચે છે.

કસુવાવડની માવજત

ગર્ભધારણી બાળને જરા પણ લોહી અથવા પાણી પડવા માંડે, તો તેણીને પધારીમાં પડી રહેવું જાહેર નરમ બિછાવું વાપરવું નહિ, કારણ તેથી નબળાઈ આવે છે, ને કસુવાવડ પણ થાય છે. બિછાના માટે એકાદ બે સખ ગોઠડાં બસ છે, પીડ અને પેટ એને આરામની જરૂર છે માટે મનુ અથવા પડખાએ જોડા ઠીક પડે, તેમ સખ રહેવું, પણ બેસવું નહિ.

કસુવાવડ થતી હોય, તે બાળએ ધણીથી અલગ રહેવા જરૂર

જો બાળને કસુવાવડ થતી હોય, અથવા થવા વડી હોય. તેણે ગર્ભ રહ્યા બાદ ધણીથી ભુલ થવાનું રાખવું. ને મૈથુનનો ત્યાગ કરવો. બીજી બધી સંભાળ રખાતી હોય, પણ મૈથુન બંધ ન હોય, તેમ કસુવાવડ અટકે નહિ.

ખોરાક

ખોરાક દલકો લેવો જોઈએ તેમ તે નવશેકો દેવો જોઈએ. જીભાગની દવા ન લેવી. સુલ્લ બાગમાથી લોહી પડતુ, હોય, તો તેના પર ઠંડા પાણીમા ઢપડ ખોળી જીનું ને જીનું રાખવું

કસુવાવડ વખતે વધારે સંભાળવાની જરૂર

જો કસુવાવડ થઈ હોય, તો તેની મલાળ સુવાવડ જોટલી બજી તેથી પણ વધારે લેવાની જરૂર છે.

કસુવાવડ થયા બાદ તનદુરસ્તી સુધારવા જરૂર

જો તે એકવાર કસુવાવડ થઈ હોય, તેની બાઈએ ફરીને ગર્ભ ગ્રહે તે પહેલા પોતાની તાનિમત સુધારવા બહુ જરૂર છે, અને તેમ કરવા સરસ રસ્તો એ છે, કે કસુવાવડ થયા પછી કેટલાક મહિના પિયર રહેવું અથવા ગમે તે પ્રકારે ધણીથી દુર રહેવું. સખ્ત નિજના પર મૂલુ, વહેલા સલાની ટેવ રાખવી, તનદુરસ્તી જાળવવાના આગળ બતાવેલા સર્વ કાનુન પાળવા અને ઠંડા પાણીએ નહાવું. ચાદ કે ગર્ભસ્થાનનો ચેગ હોય તો તેના ઉપચાર કરવા

ગર્ભ રહ્યા બાદ દિવસનો નવો ભાગ પડી રહેલું

ગર્ભ રહ્યા પછી દિવસનો નવો ભાગ પીડભર પડી રહેવા જરૂર છે જેમ બને તેમ પોતાનું મન શાંત અને આનંદમા રાખવું, તેની સાથે દલકો ખોરાકની અને વહેલા સુવાની જરૂર છે એવી અવસ્થામા રચક દવા ન લેવી પણ બધોસ રહેતો હોય, તો એરંડીઈ લેવા હરકત નથી તેમ સ્તીરપક્ષેના પણ લેવા હરકત નથી, પહેલી વખત સગર્ભાવસ્થાના જે સમયે કસુવાવડ થઈ હોય તે વખત નજીક આવતો જાય, તેમ વધારે સાવચેતી રાખવી અને કસુવાવડના કાષ્ઠપણ મિટ્ર જણાય, તો તુરંત દવા કરવી

ખોટી વીંટ

જણવાના સમયે જે વીંટ આવે તે ખરા વીંટ તે દરદ ગર્ભસ્થાનના સ ક્રોચનથી થાય છે, તેવા સ ક્રોચન સિવાય જે વીંટ આવે તે ખોટી વીંટ ગણાય તેવી વીંટ પેટના વાયુને લીધે આવે છે. ખોટી વીંટ ઘણું કરી પેલોડી ર

જામને વધારે આવે છે. જોડી વીંટ વિજેળ રાતને વખતે આવે છે, તે પેટના અપચા તથા કબજિયાતને લીધે આવે છે. તેથી પેટ, પીઠ, જાંઘ વગેરેમાં દુખાવો થાય છે. તે વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે ને તે વધુવધુ જોરમાં આવે છે. બિન અનુભવી ઝોરત ફેટલીકવાર જોડી વીંટને ખરી વીંટ માની જણવાનો સમય આવ્યો એમ માની લેવાની શૂલ કરે છે.

જોડી વીંટ લાંબો વખત રહે છે.

ફેટલીકવાર એમ કહેવાય છે, કે ક્લાણી જામને દસ દિવસ વીંટ આવી ત્યારે તેણે જરૂરું, પણ એવી વીંટનો મોટો ભાગ જોડી વીંટ હોય છે.

જોડી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત.

જોડી અને ખરી વીંટ વચ્ચે તફાવત:—

૧. જોડી વીંટ ખરા વખત અગાઉ તથા ચાર અઠવાડીયાંથી શરૂ થાય છે. અને ખરી વીંટ જણવાને વખતેજ શરૂ થાય છે.
૨. જોડી વીંટ વખતે બોનિ રસ્તે ધોળાં પાણી પડતાં નથી, ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.
૩. જોડી વીંટ પેટના સિન્ન સિન્ન ભાગમાંથી આવે છે, અને તે આકડી જેવી હોય છે, ખરી વીંટ પીઠમાંથી આવે છે, અને તેમાં ધમડીઆ આવે છે.
૪. જોડી વીંટ અનિયમિત વખતે આવે છે, એટલે કામ વાર પા કલાકને અંતરે કામવાર તથા ચાર કલાકને અંતરે, અને તે જોમ્બે તેટલા જોમ્બી આવતી નથી. કહેવાનું કે દરેક વીંટ ચડતા જોમ્બી આવતી નથી, ખરી વીંટ બરોજર નિયમિત વખતે આવે છે, એટલે સરખાતમાં જો પાપા કલાકે આવે, તો પાપા કલાકેજ આવે છે, અને એક પછી એક વીંટમાં વધુ વધુ જોમ્બ આવે છે, અને ત્યાર પછી દરેક વખતે વીંટનો વખત એાછો થતો જાય છે, અને જોર વધતું જાય છે.

ઉપયોગી તફાવત. ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે.

ઉપર લખી ગઈ નિશાનીમાં સૌથી ઉપયોગી નિશાની એ છે કે ખરી વીંટ વખતે ધોળાં પાણી પડે છે, ને જોડી વીંટમાં એવાં પાણી પડતાં નથી. કવચિત્ ખરી વીંટ આવતી હોય, તે વખતે ધોળા પાણી પડતાં નથી, પણ એ તો અપવાદ ગણાય.

બોટી વીંટની દવા—ઝેરડીઆનો જીલાજ આપવાથી આરામ થશે, રાત્રે પેટ ઉપર કપુરનું તેલ ચોપકું અથવા લોડેનમ ચોળવું, દલાલીનથી અરમ પાણીથી શેક કરવો.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

ગર્ભાવસ્થા ઘણુ કરી ૨૮૦ દિવસની ગણાય છે એટલે ચાળીસ અઠવાડીયાં અથવા દિંદુ દસ ત્રાંદાસ, અને અગ્રેજી નવ મહિના ઉપર થોડા દિવસ ગણાય છે.

તેનું અવ્યોદસપણું.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત લગભગ ચોક્કસ છે. નામાંકિત દાકતરી રીડે પાંચસો કેસમાં નોંધ રાખી હતી, અને તેનું પત્રક તેણે ૧૮૫૦ ના જુલાઈની ૫ મી તારીખના લેન્સેટમાં ટાંક્યું હતું, તે આ જગ્યાએ દાખલ કર્યું છે. એ પાંચસો માંથી અરધો અરધને ૪૦-૪૨ અઠવાડીયામાં છોકરાં અવતર્યાં હતાં. પાંચસો કેસમાં સુવાવડ આવ્યાનું દાકતર રીડનું મુદતનું પત્રક અટકાવના છેલ્લા દિવસથી કેટલાં

કેસની સંખ્યા,

અઠવાડીયામાં સુવાવડ આવી.

૪૭ અઠવાડીયામાં.....	૨૩ જણીને સુવાવડ આવી.
૩૮ " "	૪૮ " " "
૪૬ " "	૮૧ " " "
૪૦ " "	૧૩૧ " " "
૪૧ " "	૧૧૨ " " "
૪૨ " "	૬૩ " " "
૪૩ " "	૨૮ " " "
૪૪ " "	૮ " " "
૪૫ " "	૬ " " "

કુલે...૫૦૦

અટકાવ બંધ થયા બાદ દિવસ ગણવાનું કારણ.

છેલ્લા અટકાવના છેલ્લા દિવસથી વિરા ગણાય છે; કેમકે અટકાવ બંધ થયા બાદ ગર્ભ રહેવાનો સંજોવ ઘણો છે. બીજો વખતે ગર્ભ ન રહે તેમ નહિ, પણ આ સમયે તમારે સજા છે.

સેહેલથી ગણતરી થાય તેવો રસ્તો

અટકાવ બંધ થવા પછીથી એટલે ચોથા રોજથી ચાળીસ અકવાડીમાં ગણતારાં જે તારીખ આવે, એ પ્રસવનો લગભગ દિવસ સમજવો. જ્યારે જાનેવારીની તારીખ ૧૫ મીએ ચોથો દિવસ કાઢી બાંધેને હોય, તો-તે બાંધેને અકટોબરની તારીખ ૨૫ મી અથવા તે લગભગ પ્રસવ થશે. ધણું કરી અટકાવ બંધ થવા બાદ ત્રણ દિવસની અંદર ગર્ભ રહે છે

અટકાવ બંધ થવા બાદ ત્રણ દિવસમાં ગર્ભ રહેવા બહુ સંભવ છે, તેથી અટકાવ આવ્યાના ઉક્ત દિવસથી ૨૮૩ દિવસે પ્રસવ થવો ભ્રમજન્ય. સાધારણ રીતે તે પ્રમાણે ગણી આંહી કાપક ટાંક્યું છે. ઋતુનો ચોથો દિવસ હોય, તે તારીખ પ્રથમ લખી છે, અને તેની સામે જણવાની તારીખ લખી છે. જાનેવારીની તારીખ ૧ મીએ જેને ચોથો દિવસ હોય, તે બાદ ધણું કરી અકટોબરની તારીખ ૧૧ મીએ અથવા તે લગભગ જણશે. પ્રસવની લગભગ મુદત બાંધવા માટે, આ પ્રમાણે જે તારીખ આવે, તેને પંદર દિવસનો વચ્ચો દિવસ બનાવવો—એટલે તારીખ ૧૮ મી અકટોબર સુધી પ્રસવનો દિવસ આવશે.

અટકાવ બંધ રહ્યા પછી જણવાનો દિવસ ચોથી કાઢવાનો કોઠો.

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જાનેવારી.	તારીખ. ૧	અકટોબર.	તારીખ. ૧૧
,	, ૨	,	, ૧૨
,	, ૩	,	, ૧૩
,	, ૪	,	, ૧૪
,	, ૫	,	, ૧૫
,	, ૬	,	, ૧૬
,	, ૭	,	, ૧૭
,	, ૮	,	, ૧૮
,	, ૯	,	, ૧૯
,	, ૧૦	,	, ૨૦
,	, ૧૧	,	, ૨૧

મટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જન્મવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
મનેવારી.	તારીખ ૧૨	અક્ટોબર.	તારીખ ૨૨
,	૧૩	,	૨૩
,	૧૪	,	૨૪
,	૧૫	,	૨૫
,	૧૬	,	૨૬
,	૧૭	,	૨૭
,	૧૮	,	૨૮
,	૧૯	,	૨૯
,	૨૦	,	૩૦
,	૨૧	,	૩૧
,	૨૨	નવેમ્બર.	તારીખ ૧
,	૨૩	,	૨
,	૨૪	,	૩
,	૨૫	,	૪
,	૨૬	,	૫
,	૨૭	,	૬
,	૨૮	,	૭
,	૨૯	,	૮
,	૩૦	,	૯
,	૩૧	,	૧૦
ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૧	નવેમ્બર.	તારીખ ૧૧
,	૨	,	૧૨
,	૩	,	૧૩
,	૪	,	૧૪
,	૫	,	૧૫
,	૬	,	૧૬
,	૭	,	૧૭
,	૮	,	૧૮
,	૯	,	૧૯
,	૧૦	,	૨૦
,	૧૧	,	૨૧
,	૧૨	,	૨૨

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જાણવાની તારીખ	
મામનું નામ	તારીખ	મામનું નામ	તારીખ
કેણુઆરી.	તારીખ ૧૩	નવેમ્બર.	તારીખ ૨૩
,	, ૧૪	,	, ૨૪
,	, ૧૫	,	, ૨૫
,	, ૧૬	,	, ૨૬
,	, ૧૭	,	, ૨૭
,	, ૧૮	,	, ૨૮
,	, ૧૯	,	, ૨૯
,	, ૨૦	,	, ૩૦
,	, ૨૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૧
,	, ૨૨	,	, ૨
,	, ૨૩	,	, ૩
,	, ૨૪	,	, ૪
,	, ૨૫	,	, ૫
,	, ૨૬	,	, ૬
,	, ૨૭	,	, ૭
,	, ૨૮	,	, ૮
માર્ચ	તારીખ ૧	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૯
,	, ૨	,	, ૧૦
,	, ૩	,	, ૧૧
,	, ૪	,	, ૧૨
,	, ૫	,	, ૧૩
,	, ૬	,	, ૧૪
,	, ૭	,	, ૧૫
,	, ૮	,	, ૧૬
,	, ૯	,	, ૧૭
,	, ૧૦	,	, ૧૮
,	, ૧૧	,	, ૧૯
,	, ૧૨	,	, ૨૦
,	, ૧૩	,	, ૨૧
,	, ૧૪	,	, ૨૨
,	, ૧૫	,	, ૨૩
,	, ૧૬	,	, ૨૪

અગ્રકાવળ પંચ મવાની તારીખ-ઓષ્ટિ દિવસ			અષ્ટામી તારીખ	
મામનું નામ	તારીખ		મ સનું નામ	તારીખ
માચી	તારીખ	૧૭	ડીસેમ્બર.	તારીખ ૨૫
,	,	૧૮	,	૨૬
,	,	૧૯	,	૨૭
,	,	૨૦	,	૨૮
,	,	૨૧	,	૨૯
,	,	૨૨	,	૩૦
,	,	૨૩	,	૩૧
,	,	૨૪	જાનેવારી.	તારીખ ૧
,	,	૨૫	,	૨
,	,	૨૬	,	૩
,	,	૨૭	,	૪
,	,	૨૮	,	૫
,	,	૨૯	,	૬
,	,	૩૦	,	૭
,	,	૩૧	,	૮
એપ્રિલ.	તારીખ	૧	જાનેવારી.	તારીખ ૯
,	,	૨	,	૧૦
,	,	૩	,	૧૧
,	,	૪	,	૧૨
,	,	૫	,	૧૩
,	,	૬	,	૧૪
,	,	૭	,	૧૫
,	,	૮	,	૧૬
,	,	૯	,	૧૭
,	,	૧૦	,	૧૮
,	,	૧૧	,	૧૯
,	,	૧૨	,	૨૦
,	,	૧૩	,	૨૧
,	,	૧૪	,	૨૨
,	,	૧૫	,	૨૩
,	,	૧૬	,	૨૪
,	,	૧૭	,	૨૫

અટકાવ બાધ થવાની તારીખ-ચોથો દિવસ		જસવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
એપ્રિલ.	તારીખ ૧૮	મનેવારી.	તા.નીખ ૨૬
,	, ૧૯	,	, ૨૭
,	, ૨૦	,	, ૨૮
,	, ૨૧	,	, ૨૯
,	, ૨૨	,	, ૩૦
,	, ૨૩	,	, ૩૧
,	, ૨૪	ફેબ્રુઆરી	તારીખ ૧
,	, ૨૫	,	, ૨
,	, ૨૬	,	, ૩
,	, ૨૭	,	, ૪
,	, ૨૮	,	, ૫
,	, ૨૯	,	, ૬
,	, ૩૦	,	, ૭
મે.	તારીખ ૧	ફેબ્રુઆરી.	તારીખ ૮
,	, ૨	,	, ૯
,	, ૩	,	, ૧૦
,	, ૪	,	, ૧૧
,	, ૫	,	, ૧૨
,	, ૬	,	, ૧૩
,	, ૭	,	, ૧૪
,	, ૮	,	, ૧૫
,	, ૯	,	, ૧૬
,	, ૧૦	,	, ૧૭
,	, ૧૧	,	, ૧૮
,	, ૧૨	,	, ૧૯
,	, ૧૩	,	, ૨૦
,	, ૧૪	,	, ૨૧
,	, ૧૫	,	, ૨૨
,	, ૧૬	,	, ૨૩
,	, ૧૭	,	, ૨૪
,	, ૧૮	,	, ૨૫
,	, ૧૯	,	, ૨૬

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ચોવી દિવસ			મજૂરાની તારીખ		
માસનું નામ		તારીખ	માસનું નામ		તારીખ
મે.	તારીખ	૨૦	ફેબ્રુઆરી.	તા.નીખ	૨૭
,	,	૨૧			૨૮
,	,	૨૨	માર્ચ.	તારીખ	૧
,	,	૨૩	,	,	૨
,	,	૨૪	,	,	૩
,	,	૨૫	,	,	૪
,	,	૨૬	,	,	૫
,	,	૨૭	,	,	૬
,	,	૨૮	,	,	૭
,	,	૨૯	,	,	૮
,	,	૩૦	,	,	૯
,	,	૩૧	,	,	૧૦
જુન.	તારીખ	૧	માર્ચ.	તા.નીખ	૧૧
,	,	૨	,	,	૧૨
,	,	૩	,	,	૧૩
,	,	૪	,	,	૧૪
,	,	૫	,	,	૧૫
,	,	૬	,	,	૧૬
,	,	૭	,	,	૧૭
,	,	૮	,	,	૧૮
,	,	૯	,	,	૧૯
,	,	૧૦	,	,	૨૦
,	,	૧૧	,	,	૨૧
,	,	૧૨	,	,	૨૨
,	,	૧૩	,	,	૨૩
,	,	૧૪	,	,	૨૪
,	,	૧૫	,	,	૨૫
,	,	૧૬	,	,	૨૬
,	,	૧૭	,	,	૨૭
,	,	૧૮	,	,	૨૮
,	,	૧૯	,	,	૨૯
,	,	૨૦	,	,	૩૦

મહાકાવ બાંધ મથાની તારીખ ઓથો-દિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જુન.	તારીખ ૨૧	માર્ચ.	તારીખ ૩૧
,	૨૨	એપ્રિલ.	તારીખ ૧
,	૨૩	,	૨
,	૨૪	,	૩
,	૨૫	,	૪
,	૨૬	,	૫
,	૨૭	,	૬
,	૨૮	,	૭
,	૨૯	,	૮
,	૩૦	,	૯
જુલાઈ.	તારીખ ૧	એપ્રિલ.	તારીખ ૧૦
,	૨	,	૧૧
,	૩	,	૧૨
,	૪	,	૧૩
,	૫	,	૧૪
,	૬	,	૧૫
,	૭	,	૧૬
,	૮	,	૧૭
,	૯	,	૧૮
,	૧૦	,	૧૯
,	૧૧	,	૨૦
,	૧૨	,	૨૧
,	૧૩	,	૨૨
,	૧૪	,	૨૩
,	૧૫	,	૨૪
,	૧૬	,	૨૫
,	૧૭	,	૨૬
,	૧૮	,	૨૭
,	૧૯	,	૨૮
,	૨૦	,	૨૯
,	૨૧	મે.	૩૦
,	૨૨	તારીખ	૧

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ મોસો-દિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
જુલાઈ.	તારીખ ૨૩	મે.	તારીખ ૨
'	' ૨૪	'	' ૩
'	' ૨૫	'	' ૩
'	' ૨૬	'	' ૫
'	' ૨૭	'	' ૬
'	' ૨૮	'	' ૭
'	' ૨૯	'	' ૮
'	' ૩૦	'	' ૯
'	' ૩૧	'	' ૧૦
આગષ્ટ	તારીખ ૧	મે.	તારીખ ૧૧
'	' ૨	'	' ૧૨
'	' ૩	'	' ૧૩
'	' ૪	'	' ૧૪
'	' ૫	'	' ૧૫
'	' ૬	'	' ૧૬
'	' ૭	'	' ૧૭
'	' ૮	'	' ૧૮
'	' ૯	'	' ૧૯
'	' ૧૦	'	' ૨૦
'	' ૧૧	'	' ૨૧
'	' ૧૨	'	' ૨૨
'	' ૧૩	'	' ૨૩
'	' ૧૪	'	' ૨૪
'	' ૧૫	'	' ૨૫
'	' ૧૬	'	' ૨૬
'	' ૧૭	'	' ૨૭
'	' ૧૮	'	' ૨૮
'	' ૧૯	'	' ૨૯
'	' ૨૦	'	' ૩૦
'	' ૨૧	'	' ૩૧
'	' ૨૨	જૂન.	તારીખ ૧
'	' ૨૩		' ૨

ખટકાવ બાંધ થવાની તારીખ-ગ્રામ્યો દિવસ		જલસવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
આગષ્ટ,	તારીખ ૨૪	જુન,	તારીખ ૩
"	" ૨૫	"	" ૪
"	" ૨૬	"	" ૫
"	" ૨૭	"	" ૬
"	" ૨૮	"	" ૭
"	" ૨૯	"	" ૮
"	" ૩૦	"	" ૯
"	" ૩૧	"	" ૧૦
સપ્ટેમ્બર,	તારીખ ૧	જુન,	તારીખ ૧૧
"	" ૨	"	" ૧૨
"	" ૩	"	" ૧૩
"	" ૪	"	" ૧૪
"	" ૫	"	" ૧૫
"	" ૬	"	" ૧૬
"	" ૭	"	" ૧૭
"	" ૮	"	" ૧૮
"	" ૯	"	" ૧૯
"	" ૧૦	"	" ૨૦
"	" ૧૧	"	" ૨૧
"	" ૧૨	"	" ૨૨
"	" ૧૩	"	" ૨૩
"	" ૧૪	"	" ૨૪
"	" ૧૫	"	" ૨૫
"	" ૧૬	"	" ૨૬
"	" ૧૭	"	" ૨૭
"	" ૧૮	"	" ૨૮
"	" ૧૯	"	" ૨૯
"	" ૨૦	"	" ૩૦
"	" ૨૧	જુલાઈ,	તારીખ ૧
"	" ૨૨	"	" ૨
"	" ૨૩	"	" ૩
"	" ૨૪	"	" ૪

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ઐષો દિવસ		જન્મવાની તારીખ	
મામતું નામ	તારીખ	મામતું નામ	તારીખ
મપ્ટે+મર	તારીખ ૨૫	જુવાઇ.	તારીખ ૫
:	૨૬	:	૬
:	૨૭	:	૭
:	૨૮	:	૮
:	૨૯	:	૯
:	૩૦	:	૧૦
અકટોમર.	તારીખ ૧	જુવાઇ.	તારીખ ૧૧
:	૨	:	૧૨
:	૩	:	૧૩
:	૪	:	૧૪
:	૫	:	૧૫
:	૬	:	૧૬
:	૭	:	૧૭
:	૮	:	૧૮
:	૯	:	૧૯
:	૧૦	:	૨૦
:	૧૧	:	૨૧
:	૧૨	:	૨૨
:	૧૩	:	૨૩
:	૧૪	:	૨૪
:	૧૫	:	૨૫
:	૧૬	:	૨૬
:	૧૭	:	૨૭
:	૧૮	:	૨૮
:	૧૯	:	૨૯
:	૨૦	:	૩૦
:	૨૧	:	૩૧
:	૨૨	આમિષ.	તારીખ ૧
:	૨૩	:	૨
:	૨૪	:	૩
:	૨૫	:	૪
:	૨૬	:	૫

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-ગ્રામો નિવસ		જાણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
અક્ટોબર,	તારીખ ૨૭	આગષ્ટ,	તારીખ ૬
,	૨૮	,	૭
,	૨૯	,	૮
,	૩૦	,	૯
,	૩૧	,	૧૦
નવેમ્બર	તારીખ ૧	આગષ્ટ,	તારીખ ૧૧
,	૨	,	૧૨
,	૩	,	૧૩
,	૪	,	૧૪
,	૫	,	૧૫
,	૬	,	૧૬
,	૭	,	૧૭
,	૮	,	૧૮
,	૯	,	૧૯
,	૧૦	,	૨૦
,	૧૧	,	૨૧
,	૧૨	,	૨૨
,	૧૩	,	૨૩
,	૧૪	,	૨૪
,	૧૫	,	૨૫
,	૧૬	,	૨૬
,	૧૭	,	૨૭
,	૧૮	,	૨૮
,	૧૯	,	૨૯
,	૨૦	,	૩૦
,	૨૧	સપ્ટેમ્બર	તારીખ ૩૧
,	૨૨	,	૧
,	૨૩	,	૨
,	૨૪	,	૩
,	૨૫	,	૪
,	૨૬	,	૫
,	૨૭	,	૬

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ ઘોષિત-દિવસ		જણવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
નવેમ્બર.	તારીખ ૨૮ ૨૯ ૩૦	મધ્યેશ્વર.	તારીખ ૭ ૮ ૯
ડિસેમ્બર.	તારીખ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮ ૯ ૧૦ ૧૧ ૧૨ ૧૩ ૧૪ ૧૫ ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૧૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯		તારીખ ૧૦ ૧૧ ૧૨ ૧૩ ૧૪ ૧૫ ૧૬ ૧૭ ૧૮ ૨૯ ૨૦ ૨૧ ૨૨ ૨૩ ૨૪ ૨૫ ૨૬ ૨૭ ૨૮ ૨૯ ૩૦
		અષ્ટોત્તર	તારીખ ૧ ૨ ૩ ૪ ૫ ૬ ૭ ૮

અટકાવ બંધ થવાની તારીખ-આયો દિવસ		જલ્લવાની તારીખ	
માસનું નામ	તારીખ	માસનું નામ	તારીખ
ડીસેમ્બર.	તા. ૩૦	અક્ટોબર.	તા. ૬
"	" ૩૧	"	" ૧૦

અટકાવ બંધ થવાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી

ગણતરીની ભૂલ ન થાય, એટલા માટે દરેક ઓરતે અટકાવ બંધ થવાની તારીખની બરાબર નોંધ રાખવી જોઈએ.

જો ગણતરીમાં ભૂલ થઈ તારીખથી જલ્લુ વેહેલું હોય તો જન્મે તે બાળું કરી છાકરીનો જન્મ થશે.

જલ્લવાની અનિયંત્રિતા

ધણી ખરી ઓરતો ૨૮૦ દિવસે જલ્લે છે, તેમ કેટલીક ૨૭૫ દિવસે જલ્લે છે, અને કાંઈ તો તેથી મેંડેજસાજ વહેલું પણ જલ્લે છે. બીજી રીતે ૨૮૦ દિવસ કરતાં મોડું પણ જલ્લે છે, પીસતાબીસ અડવાડીઆમાં એટલે ૩૧૫ દિવસે જલ્લવાના પણ કેસ છે, એટલે પત્રકમાં આપેલી તારીખ ચોક્કસ જાહેર પણ લગભગ વખત બતાવે છે.

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનું પહેલું કારણ

ગણતરીમાં ભૂલ થવાનો સંભવ બે રીતે છે-એક તો અટકાવ બંધ થવાની તારીખ બરાબર થાક ન હોય, અથવા અટકાવ આવતો હોય (હોકરું બાવતું હોય તેથી) તે દરમિયાન ગર્ભ રહે તો ક્યારે રહ્યો તેની ગણતરીમાં ભૂલ રહે. તેમ હોય, ત્યારે પ્રસવદાળની અટકાવ કરવાનું ગર્ભ ફરકવાની તારીખ ઉપરથી બની આવશે. પ્રથમ ફરકવાની તારીખથી ૧૫૬ દિવસે લગભગ પ્રસવ સમય આવશે. હોકરું બાવું કરી પેટેલીવાર ૧૨૪ દિવસે ફરકે છે. તેથી પૂરા દિવસ થવા ૧૫૬ વાડી ગણાય. હોકરું બાવુંવાર મોડું વેહેલું પણ શરૂ છે, તેથી તેના પર અટકાવ બંધ થવાની તારીખ જોડતી લેવેલો રાખી સમજતો નથી.

બીજું કારણ-ખોટા અટકાવ

બૂસ થવાનો બીજો સંભવ એ છે કે કાઠવાર હોતું રહ્યા બાદ એકાદ વખત અટકાવ સેફ્ટેન્સાજ આવે છે. તેને હેલ્થો અટકાવ માનવાથી દિવસ ગણવામાં કેર પડે છે નુબલસાવ^૩ ગર્ભસ્થાનમાંથી નથી હોતો, પણ માન લાગી મુદતની આદતને લીધે યોનિમાંથી લોહી આવે છે એટલા માટે છેલા અટકાવે સેફ્ટેન્સાજ લોહી પડતું હોય, ત્યારે ગજુતરી કરવામાં ભૂલાવો ન ખવાય તેની સાવચેતી રાખવી, એટલે મદિના રહેવાની બે તારીખ મહિનાને છેટે નોંધવી. જો હેલ્થો અટકાવ ખોટો હશે, તો મદિના અગાઉ હોકરું અવતરશે. લખવા તરીકે પૂરતો આવેતો અટકાવ જાનેવાગીની પેલી તારીખે બધ થયો છે, બીજો અટકાવ અઢત્રીય દહાડાને છેટે સેફ્ટેન્સાજ આવેલ તે ફેબ્રુઆરીની તારીખ પાંચમીએ બધ થાય છે. ત્યારે જો બીજો અટકાવ ખોટો હશે, તો જાનેવાગીની તારીખ ૧ લી સામે પાકમાં અકટોન-રની તા. ૧૨ થી છે, તે સમયે પ્રસવ થશે, પણ જો બીજો ખોટો નહિ હોય તો ફેબ્રુઆરીની તારીખ ૫ થી માગે પંદરમી નવેમ્બર છે, તે અવમરે બાળક અવતરશે, તે વખતે માસમ પડશે કે હેલ્થો અટકાવ ખરા છે. ખોટો અટકાવ જાણવાનું એક સાધન એ છે કે તે વખતે લોહી બહુ પડતું નથી ને તે ત્રણ ચાર કલાકમાં બધ થાય છે, એટલે ગૈરાઓ ઘણે ભાગે સમજી શકે છે. પણ ધર્મ રીત પ્રમાણે તેને છેટે બેસવું પડે છે. કેટલીક તેને અટકાવ ગણીને ત્યારથી દિવસ ગણે છે તેથી ગજુતરીમાં બૂસ આવે છે.

હોકરો આવશે કે હોકરી ?

આ સવાલ બહુવાર મુશ્કેલીમાં આવે છે. જન્મ થયા અગાઉ એ વિશે અટકળ બધાં છે, પણ એ અટકળ ઉપર આધાર રાખી સકતો નથી. ફાકતર “ધિક્કેન્સ” એ વિષે એટલું જણાવે છે, કે અટકાવ આવ્યા પછી બીજો અટકાવ આવના મૂંઝીનો એ વખત રહ્યો, તેના બે ભાગ કરતાં અટકાવ બધ થયા પછી રહેના જણમાં ગર્ભ રહે તો હોકરી થશે, પણ જો બીજા ભાગમાં ગર્ભ રહે, તો હોકરી થશે. લખવા તરીકે જાનેવાગીની તારીખ ૧ લીએ એક અટકાવ બધ થયો અને બીજો અટકાવ તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરીએ આવવો જોઈએ. હવે તેના બે ભાગ પાડતાં

એક ભાગ તારીખ ૧૫ મી જાનેવારી સુધી અને બીજો ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધી. હવે દાકતર પેકમેનના કહેવા પ્રમાણે જો તારીખ ૧ લી જાનેવારીથી પંદરમી જાનેવારી સુધીમાં ગર્ભ રહે, તો ઊકરી આવે, અને તારીખ ૧૫ મી જાનેવારીથી તારીખ ૧ લી ફેબ્રુઆરી સુધીમાં ગર્ભ રહે તો ઊકરો આવશે. આ ઉપર દાકતર પેકમેનને પૂરતો ભરોસો હતો અને દાકતર સેવેજ પણ તે તફત કાઢી નાખવા જોવી બાબત નથી, એમ કહે છે. પહેલું ઊકરું થયા પછી ઊકરો કે ઊકરી અવતરશે તે જાણવા, 'વગર દોકડાનો વૈધ'ને પાને જૂઓ. ૫૪ ૨૧૫ થી ૨૧૭.

હવે તો વૈદ્યપદ્ધતિ એટલે સુધી વધ્યું છે કે પોતાની મરજી પ્રમાણે ઊકરો પેદા કરવો કે ઊકરી પેદા કરવી તે વિષે પણ અમુક મૂંઝવણ આપવાનું શક્ય છે. (જૂઓ 'વગર દોકડાનો વૈધ')

ગર્ભસ્થાનમાં બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી થતું અનુમાન

બીજો રસ્તો બાળકના અંતઃકરણના ધબકારા ઉપરથી જાણવાનો છે. ચોરતના પેટના બાજ ઉપર નળી મૂકી કાને સાંભળવાથી ગર્ભના અંતઃકરણના ધબકારા સંભળાય છે. તેની ગણતરી કરી ઊકરો આવશે કે ઊકરી જો અનુમાન થાય છે. પેટમાં ઊકરાના અંતઃકરણના ધબકારા થોડા થાય છે તે ઊકરીના વધારે થાય છે. દર મિનિટમાં ઊકરાના અંતઃકરણના ૧૩૦ થાય છે અને ઊકરીના ૧૪૦ ધબકારા થાય છે, આનું કારણ ઊકરી કરતાં ઊકરો મોટો અને જળશે હોય છે તેથી તેના અંતઃકરણના ધબકારા ઓછા થાય છે, પણ વખતે ઊકરી મોટી તે મજબૂત હોય, તો ધબકારા ઓછા થશે અથવા ઊકરો ગળતીથી દૂર, તો ધબકારા વધશે, તે કારણથી અનુમાન જોડું પડવા વધી છે.

દાખલો પોતાની તે જાણવા વિષેની શક્તિને ખોટો ડાળ કરે છે તે બાબત.

કેટલીક દાખલો આ વિષે વધારે જાણીએ છીએ એવો ખોટો ડાળ કરે છે, તે જો ચિહ્ન જુએ છે તે નીચે પ્રમાણે:-

પેટની ટોચ ઉંચી છે, કે નીચી, પેટ બહુ વધ્યું છે, કે થોડું, પેટના વધારો જમણી તરફ છે, કે ડાબી તરફ; ભારેવાઈ બામનો એકેરો દિલ્લો છે, કે તનદુસ્ત; કાળજાની બળતરા વધુ છે, કે થોડી; મોળ કે ઉસડી વધુ છે, કે થોડી; જ્યુલી વખત પીંટ વાસામાંથી આવે છે, કે પેટના આગળ

ભાગ ઉપરથી; પ્રસવ વહેલો થાય છે, કે મોડો, એવા ચિહ્ન ઉપરથી છોકરા છોકરીના અનુમાન ઉપર આવે છે; પણ એ તો અનુમાનજ છે. જાણનાર બાઈને દીકરો કે દીકરી નક્કી આવવાનાંજ-એટલે ઉપરના અનુમાન ઉપરથી અવિધ્ય વખતે અરધાઅરધ કેસમાં ખર્ચ પડે, તો અરધામાં ખોટું પડે છે. જે વખતે દાઈનું અવિધ્ય ખોટું પડે છે ત્યારે તે સુખ થઈ બેસી રહે છે, ને વખતે ખર્ચ પડે છે તો પોતાની બાઈ કરવા માંડે છે. કેમ વિરક્તો દાખલો આવે તો કહેશે, કે 'બાઈ, એવામાં ફેર પડી જાય, તો વખતે ખોટુંએ પડે, અમે કાંઈ પરમેશ્વર નથી કે અમે કહીએ તેમજ થાય; તોપણ બાજે ભાગે અમારે કહેવું ખર્ચ પડે છે.' આ પ્રમાણે દાઈઓ કહે છે, પણ તે અનુમાનજ છે. દાઈઓ એવું અનુમાન કરે છે, કે બારેવાઈ બાઈને ચેકરો સારો રહેતો હોય, ફરવા ફરવામાં ફરકત ન પડતી હોય, પેટ મોટું અને ગોળ હોય, ને જમણી તરફ નિકળતું હોય, અને ખોરાક સારી રીતે પચતો હોય, તો તે બાઈને છોકરો આવશે.

છોકરા મોટી સંખ્યામાં જન્મે છે, પણ છુપવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે.

જન્મવામાં છોકરાની સંખ્યા વધે છે, ને જીવતા રહેવામાં છોકરીની સંખ્યા વધે છે. જુદા જુદા વરતીપત્રકની મજાતરી ઉપરથી સરખાવી જોતાં એમ જોવામાં આવ્યું છે, કે છોકરી કરતાં છોકરા વધારે જન્મે છે, ને છોકરીઓ છોકરાના પ્રમાણમાં ઓછી જન્મે છે, પણ જીવતા રહેવાની બાબતમાં ઉલટું પ્રમાણ છે-એટલે છોકરીઓ વધારે છે, અને છોકરા ઓછી સંખ્યામાં જીવે છે.

છોકરો આવશે કે છોકરી તે જાણવાને પુરતું સાધન નથી.

બારેવાઈ બાઈને છોકરો આવશે, કે છોકરી તે જાણવાને અનુમાન સિવાય બીજું પુરતું સાધન નથી એમ કહીએ, તો તે ખર્ચ છે.

ઉંમર અને તાકાતના ફેરફારની છોકરા છોકરી થવામાં મનાતી અસર.

એમ પણ માન્યતા છે કે વહુની ઉંમર વર કરતાં વધારે મોટી હોય તો તેને દીકરીઓ ઝાઝી આવતરશે. અને વહુના કરતાં વરની ઉંમર મોટી હશે, તો દીકરા ઝાઝા આવતરશે. તે પ્રમાણે તાકાતનું કહેવાય છે. જે વરમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરા વધારે આવશે, ને વહુમાં તાકાત વધારે હોય, તો દીકરીઓ વધારે આવશે, એ પણ માન અનુમાનજ છે.

ગણતરી કરતાં ઓછું જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

દાકતર પેકમેનની અટકળ ખરી ગણીએ, તો ૨૮૦ દિવસ ગયા છતાં ને યોરત ન જણે તો ઘણે ભાગે દીકરો આવશે.

સુચાર્થી અગર દાઇ

સુવાવડીની સંભાળ લેવાને દાઇ પસંદ કરવી, એ જોઇ તપાસી પસંદ કરવી જોઇએ. કારણ તેને સુવાવડીની સંભાળ લેવાની છે, તે માટે ને દાઇ બરાબર નહિ પસંદ થઈ હોય, તો ઉપયોગી થઇ પડવાને બદલે બારંધપ થઇ પડશે.

ખાંત્રીશ યા પિસ્તાળીશ વરસની દાઇ જોઇએ.

દાઈ મધ્યમ વયની અને અનુભવી જોઇએ. તે છેક નાની વયની તેમજ છેક વૃદ્ધ વયની ન જોઇએ, તે સારા સ્વભાવવાળી, નમ્ર, માયાળુ, હસ-મુખી, આલાક, હોંસથી કામ કરે તેવી, અને દંઠ નિશ્ચયવાળી જોઇએ. મીઠાશવાળા અને ધીમા સ્વરથી તેણે બોલવું જોઇએ.

દાઇ શાંત જોઇએ, વાતુડી ના જોઇએ.

દાઇ બહુ વાતો કરનાર ન હોવી જોઇએ. જે દાઇ ખીજની વાત તમારી પાસે બનાવી કરશે, તે દાઇ તમારી વાત ખીજ પાસે કરશે: માટે એવી દાઇથી દૂર રહેજો. સુવાવડમાં બહુ વાતોથી કંટાળો ઉપજે છે, માટે વાતુડી દાઇ પસંદ ન કરવી. વાતુડી દાઇ વાતની મજામાં કાંઈવું કાંઈ વેતરી નાંખે, વારતે એવી દાઇ રાખવી નહિ.

દાઇ હિમ્મત આપે તેવી જોઇએ.

જે દાઇ બોટું બોટું કહી બીક દેખાડ્યા કરે, તેવી દાઇ રાખવી ન જોઇએ, પોતાના દરદીમાં “શલાણી આમને બણી વેદના થઇ, ફલાણી તો મરતી મરતી બગી” એવી દેહેશતની વાતો કરનાર દાઇને પસંદ ન કરવી; કારણ તેવી દાઇએ દુઃખ ને દરદને વધારનાર થઇ પડે છે. તે માટે દાઇ હિમ્મત અને ધીરજ આપે એવી જોઇએ.

દાઇને પોતાને જાણવાનો અનુભવ જોઇએ.

દાઇ પરજોષી જોઇએ અથવા રિધવા જોઇએ. કહેવાનું કે જે દાઇએ જાણવાની મુસિબતનો અનુભવ મેળવ્યો હોય, તેવી દાઇ પસંદ કરવી. જોઈને ઊઠારું ન થયું હોય, તેવી દાઇ પસંદ કરવી નહિ: કેમકે તે બિન-અનુભવી હોવાથી જોઇએ તેવી માવજત કરવાને લાયક નથી.

દાઘની દેહે ઇંદિય તીવ્ર તથા તેના સ્વભાવ શાંત જોઇએ.

દાઘ મિતાદારી, ગળીર મિગ્નજની, તનદુસ્ત, કાને જરાજર સાંભળવા-
વાળી, અને જરાજર દેખે તેવી જોઇએ. જ્યારે તે ધરમાં દાખલ થાય,
ત્યારે ધીમાં પગમાંથી આવે, તેમ શાંતપણે ધીમે ધીમે બોલે. તેને છાકરા-
પરનો પ્યાર હોવો જોઇએ, રાતમાં બહુવાર ઉઠવું પડે. તે તેના તેને
કંઠાજો ન જોઇએ તેને હંધ બહુ ન જોઇએ. બહુ હિંધવાવાળી દાઘ કશા
કામની નથી. નસોકારાં ધરડે, તેવી દાઘ જો પાસે સુતી હોય, તે તેના
નાકના અવાજથી છોકરું અને સુવાવડી વખતે ડરી જવા સંભવ છે, તે
સ્વચ્છતા માટે ખતીથી હોવી જોઇએ. તે આળસ હોવી ન જોઇએ.

દાઘને મહેનતામણુ પુરેપુરું આપવું જોઇએ.

ઉપર સખેલા સારા ગુણ દાઘમાં હોય, તે તેને મહેનતામણુના પૈસા
પૂરેપૂરા આપવા જોઇએ. એવી સારી દાઘને ગમે તેટલા પૈસા આપો,
તોપણ સારી દાઘ સસ્તી છે. અયોગ્ય દાઘ ગમે તેટલી સસ્તી હોય તોપણ
તે મોંઘી જ છે.

દાઘએ દાકતરના હુકમ જરાજર ઉઠાવવા જોઇએ.

દાઘએ દાકતરના કલા પ્રમાણે વર્તવું જોઇએ. દાકતરની સલાહમાં
પોતાનું ડહાપણ વાપરવું નહિ જે એ પ્રમાણે ડહાપણ વાપરે, તે દાઘ
કશા કામની નથી. સુવાવડી બાઈની જે હકીકત હોય, તે જરાજર દાકતરને
કહેવી. તે ઉપરથી દાકતર જે દવા આપે, તે દવા કલા પ્રમાણે કાળજીથી
સુવાવડી બાઈના ઉપયોગમાં લાવવી, એ દાઘની ફરજ છે.

દાઘએ વખતસર હાજર રહેવા જરૂર

સુવાવડી શરૂ થતાં પહેલાં દાઘએ વખતોવખત હાજર રહેવું
જોઇએ, અથવા પોતે ક્યાં મળશે તે બજાર આપવા જોઇએ, કારણ
વખતે જરૂર પડે, ત્યારે જોતાવર્તા વિચળ ન થાય.

દાઘએ પાટો કેમ બાંધવો, તે જરાજર જાણવું જોઇએ.

દાઘએ સુવાવડીને પેટે પાટો કેમ બાંધવો, તે જરાજર જાણવું જોઇએ.
પેહેલી વાર દાકતરે જે પ્રમાણે પાટો બાંધેો હોય, તે જોવો જોઇએ અથવા
દાઘએ શીખી ગ્રખવો જોઇએ. તે દીલો પડે, ત્યારે તાણવો જોઇએ. પાટો
જરાજર તાણતાં અને બાંધતાં દાઘને આવડતો હશે તે સુવાવડી બાઈનું પેટ

વધેલું નહિ રહે, અને સરખું અસહ સ્થિતિ પ્રમાણે થઈ જશે. એમ કહેવાય છે, કે બહુ છોકરાં થયાં હોય, તે બાઈનું પેટ વધી જાય છે. પણ એ બૂલ છે. અર્થસ્થાન અને પેટને પાટાથી બરાબર આધાર અપાતો હોય, તો પછી ગમે તેટલાં છોકરાં થાય, તોપણ પેટ વધશે નહિ; અને તે અસહ સ્થિતિમાં રહેશે.

દાઈએ દરેક ચીજ સ્વચ્છ રાખવી.

દાઈએ સુવાવડીના ઓરડામાં મેલું કપડું વા વાસણ ન રહેવા દેવું, તેની ગરજ સરી, કે તેને બદલાર મૂકવા, અને ઓરડો સાફ રાખવો; તથા દવાની હરફર બરાબર થાય છે, કે કેમ તે તપાસવું. બચ્ચાંની સંભાળ પણ તેણે બરાબર લેઈ. સુવાવડીના શુદ્ધ ખાગ રાતે અને સવારે, તેમ જરૂર પડે, તો બપોરે ગરમ ખાણીથી થોડા અગર ધોવરાવી સાફ રાખવા. એ પ્રમાણે છોકરું અવતર્યા પછી વીશ-પચ્ચીશ દિવસ કરવા જરૂર છે. જરૂરની વખતે યોનિદ્વારાએ પિચકારીથી, પાણી વા દવા નાંખવી પડે, તો તે દાઈને આવડતું જોઈએ.

દાઈ તથા બહુને ચાદ રાખવા લાયક ઉપયોગી નિયમો

આ વિષય પૂરો કરતા અગાઉ નીચેના ઉપયોગી નિયમો વધુ તથા દાઈને ખૂબ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે, માટે લખું છું.

- (૧) દાકતરની ખરવાનગી વગર કંઈ દવા દાઈએ વાપરવી નહિ. કામ્ય કંઈ દવા માંડ આપે, તો સુવાવડી બાઈએ ઉપયોગમાં લેવી નહિ.
- (૨) રજની પિચકારી દાઈએ પોતાની પામે રાખવી, અને તે બહુ સ્વચ્છ રાખવી.
- (૩) દાકતરની સલાહ વગર બચ્ચાંને પણ કંઈ દવા આપવી નહિ.
- (૪) સુવાવડી બાઈ પાસે બીજા દરદીની વાત દાઈએ કરવી નહિ.
- (૫) સુવાવડીના ઓરડામાં અવજન ન થવા દેવો. સુવાવડી બપોરે સુતી હોય, ત્યારે કંઈ પણ ચડખડ કે અવાજ તેના ઓરડામાં થવા ન દેવો.

ખોટા દિલાસો દાઈએ આપવો ન જોઈએ.

કેટલીક દાઈઓને એવી ટેવ હોય છે, કે જણવા વખતે વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે કહેશે, કે આ વીંટ છેલ્લી છે, જણવાને વખત નજીક છે, દરે નિકાલ થતાં બહુ વાર નહિ લાગે; એવા એવા ખોટા દિલાસા આપી જણનાર બાઈને કંટાળા આપે છે, તેમ કાંઈ દિવસ કરવું ન જોઈએ. ખોટા

દિશાસાનો થોડી વાર વિશ્વાસ આવશે, પણ કહેકું બોલું ક્યાં પડી બરોસો રહેશે નહિ, તે કારણથી જળનાર બાઇ અધીરી થઇ બહુ બઝરાશે.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થતાં છેવટના દિવાસ.

ગર્ભાવસ્થા પૂરી થઇ જન્મવાનો વખત નજીક આવે, ત્યારે જળવાના વખતની સર્વ સામગ્રી તૈયાર કરી રાખવી: જેવી કે ઓછાદ, કપડાં, પાટા, ટુવાલ, કાતર, દોરેઢ, સાબુ, ઝાંઝાકડોથ, વગેરે જે જે સીજ ભેષ્યે તે તમામ અગાઉથી તૈયાર કરી રાખવી, કે જરૂર પડે, ત્યારે બોળતા જવી ન પડે. સુવાવડીનો ઓરડો બગાજર પસંદ કરવો. દાંઘને દાંજર રાખવી, જરૂર પડે દાંઘતર પથુ આવી પહોંચે તેવો અંદોખરત કરી રાખવો; અથવા દાંઘતરને પેર બોલાવી રાખવો. જળનાર બાઇએ પૂરતી દિગમત રાખવી, જે તકની તે ધણા દિવસ થયાં શદ્દ ભેતી હતી, તે તક નજીક આવી છે, એમ જાણી તે તક માટે હોંઝથી તૈયાર થઇ રહેવું. ઉપર સખી સીને મિલાપ બીજી તૈયાર રાખવાની સીને-ઓરડીડિં, ધ્રાન્ડી, ગરમ તથા ઠંડું પાણી, છાકરાંને સરોઢવાણું ગરમ કપડું, ગોદડી તથા બાળોતીઆં, વાદળી, નવરાવવા માટે ઊંડું વાસણ, માખણ કે વેસેલીન.

વહુ મટી મા થવાનો વખત

થોડીવારમાં વહુ મટી મા થશે. પોતામાંથીજ 'વેદા થએકું' બાળ થોડા વખતમાં "ઉવાં ઉવાં" કરતું બહાર આવશે, એથી તેને ધણી ખુશાલી થશે. આખી જીંદગીમાં એના જેવી બીજી સુખી પણ નહિ લાગે. ગર્ભાવસ્થામાં જે મુમિનનો બોગવો, તેનો અહલો મીઠું બાળક આવી પરમેશ્વરે ઉપહાર કર્યો. આમીન!

આજ સુધી તે વહુના નામથી બોળખાતી, તે હવે "મા" ના ઉપનામથી બોળખાશે. "મા" એ શબ્દમાં જે મહત્ત્વ રહ્યું છે, તે પોતે બોગવશે, એજ તેને મોટા સંતોષ છે.

મકરણ ૩ જી સમાપ્ત

પ્રકરણ ૪ થું

સુવાવડ

ચેહેલી સુવાવડ

પ્રથમ પ્રસવ બીજ પછીના પ્રસવ કળતા વધારે મુશ્કેલ છે, તે તે વખતે જણાવેલા ચનામા ઘણ્ઝરી વધારે વખત લાગે છે

સુવાવડ એ આસ્ત ઉપર મોટી ધાત ગણાય છે

સુવાવડ એ મોગી ધાત ગણાય છે, અને તે ધાતમાધી બચનાને અમુક સૂચનાની જરૂર છે, તે સૂચના આ પ્રસ્તકમા આપી છે તેટલા માટે પોતાના હિત ખાતર આ પુસ્તક દરેક વડુએ વાંચવું

સુવાવડ નજીક છે, એમ ખતાવનારાં ચિહ્ન

સુવાવડ નજીક છે, એમ જણાવનારા ચિહ્નો નીચે પ્રમાણે અનુક્રમવાર લેવામાં આવે છે.

૧ પેટનું નીચે ઉતરવું

(૧) ડોકર્ડ અવતરવાને મે ત્રણ અથવા તેથી જૂના વધારે રોજ હોય, ત્યારે સગર્ભા સ્ત્રીનો ઉદરભરવો કાંઈ દતકો માલમ પડે છે, એટલે પેટ બહુ ઊંચુ ચડ્યું હતું તે નીચે દગવાથી તેણીને મુખ મળે છે, અને શ્વાસ લેતાં જે હરકત આવતી તે હરકત કમી થઈ જણાય છે તેણીને કામ કરવાનું મન થાય છે એમ થતું એ જણવાનો વખત નજીક છે, એમ ખતાવે છે, માટે ભેષ્ટી સીજની તેવાગી કરી રાખવી (જુઓ પાનું ૮૨ મુ)

કોઈ કોઈ ચિંતાતુર અને ભેચેન થાય છે

કેટલીક વડુને જણતરનો વખત નજીક આવે છે, ત્યારે તેને ભેચેની થાય છે, તથા તે ચિંતાતુર બને છે

ગર્ભાશય નીચે દગવાથી મુત્રાશય ઉપર દગાણુ કરે છે, તે કારણથી પેશાબ વારવાર થવા કરે છે. તેમા જગતરા થાય છે, અને વખને દરસ ભેર કરી આવે છે.

૨. ચોની લિનાશવાળી રહે છે, તથા ધોળાં પાણી પડે છે.

(૨) જણવાનો વખત નજીક હોય, ત્યારે ચોની લિનાશવાળી રહે છે, તે જેમ જેમ વખત નજીક આવતો જાય છે, તેમ તેમ તેમાંથી ધોળાં પાણી પડવા શરૂ થાય છે. એ ધોળાં પાણીમાં લોહી મેદેજસાજ મળેલું જણાય છે ધોળા પાણી પડતી વખત જરા જરા વીંટ આવે છે. મર્જસ્થાનનું મો જલ કરનાર ચીકણો પદાર્થ હોય છે, તે ત્યાંથી છૂટી પડી ધોળા પાણીરૂપે બહાર આવે છે. ધોળા પાણી શરૂ થાય, ત્યારે જણવાનો વખત નજીક છે એમ સૂચવે છે.

૩. ખરી વીંટ

(૩) ઉપરના ચિહ્ન દેખાયા પછી ખરી વીંટ આવવી શરૂ થાય છે. શરૂઆતમાં તે અનિવચિત રીતે આવે છે, એટલે કોઈવાર બે કલાકે એકવાર આવે. કોઈવાર કલાકમાં બે વાર આવે; આવી વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાંઘએ હાજર રહેવું જોઈએ. તે વખતે દાંઘતરને ભોલાવવા જરૂર નથી, તો પણ તેને ખખર કરી રાખવા. ખરી વીંટ થોડે થોડે અંતરે આવવા લાગે છે, અને તે દરેક વીંટ વધારે વધારે જોરથી આવે છે. બહુ સમય વીંટ આવે, ત્યારે દાંઘ બીંસી ઓ કરાજે છે; અને તે એટલે સુધી કે સરીર ધ્રુજ આવે છે. આવી બળાત્કાર વીંટ એમ ખતાવે છે કે થોડીવારમાં છૂટાછેડા થશે. બહુ જમને લીધે શરીરમાંથી પસીનો છૂટે છે, છૂટાછેડા જવની થવાના હેતુથી કેટલાક દવા આપે છે, દોરા બાંધે છે, મત્રેમ પાણી પાવ છે, ધણીના પગનો અંગૂઠો ધોણ પીવરાવે છે, ઇત્યાદિ અનેક દોગ ધવરા આપે છે, તે સર્વ મિથ્યા છે. કુદરતી નિયમ પ્રમાણેજ પ્રયત્ન થવાનો. માત્ર તાકાત સાફ ગરમ ચાનો પ્યાસો એક આપવો એટલે બસ છે. તેના પર એક બે ગરમ કપડાં એકાઠી દેવાં, અને પાનન લાગવા ન દેવો.

૪. ઉલટી અથવા ખાલી ઉબકા આવે છે.

જણવાનો વખત નજીક હોય ત્યારે કેટલીક સ્ત્રીને ઉલટી યા ખાલી ઉબકા આવવા શરૂ થાય છે. આ પણ એક સારી નિશાની છે, કેમકે ઉલટી થવાથી જણવામાં મદદ થાય છે. ઉલટી થવાથી જે ભાગમાંથી બાળકને આવવું છે, તે ભાગ નરમ ને વિસ્તૃત થાય છે, આ વખતની ઉલટી અટકાવવા બિલકુલ જરૂર નથી.

આ વખતે જોર કરવું નહિ.

પ્રસવની શરૂઆતથી કેટલીક દામ્ જોર કરવાનું મહાવંતી સ્ત્રીને સૂચવે છે, પણ તેમ કરવું નહિ. શરૂઆતમાં કરેલું જોર બ્યર્થ જાય છે, અને ફેકટ થાક મડી આવે છે. વળી એમ કરવાથી છૂટાછેડા વેહેલા થવાને બદલે નિર્ધન થશે.

હરવું ફરવું, પણ આ વખતે પથારીમાં પડવું નહિ.

જન્મવાની છેવટ ધડી મૂકી પથારીમાં પડવું નહિ પ્રસવની શરૂઆતમાં ત્રીણી વીંટ આવતી હોય ત્યારે ગિજાનને ચરણ ન ચનાં થોડું હરવું-ફરવું. જ્યારે કરંજને જગાડારે વેણ આવે, ત્યારે તૈયાર રાખેલ પથારીમાં સવું.

પાણીની મોટાં અથાનક ફૂટી જાય, તો દાકતરને બોલાવવો.

છોકરું અવતરવાની શરૂઆતમાં થોનિદારાએ પાણી બહુ પડે, એટલે પાણીની મોટાં કુદી હોય, અને વીંટ ન આવતી હોય તો દાકતરને બોલાવવો જોઈએ. પાણીની મોટાં ફૂટવા બાદ જેમ વધારે વખત જન્મવાને થાય તેમ અંદરનાં બચ્ચાને જોખમ વધે; એટલે તેવે વખતે દાકતરને જરૂર હાજર રાખવો જોઈએ અને છ કલાકથી વધારે વખત થાય તો જન્માવવા હથિયાર વાપરી છૂટકા કરવાથી બચ્ચાનું જોખમ થયે છે,

૫. વેણ આવવી શરૂ થાય છે.

ત્રીણી વાંટને બદલે જોરથી વેણ આવવા લાગશે, એટલે છોકરું બહાર દાકવાને બહુ જોર થતું હોય એમ જણાશે. આ વેણ ઉપરાઉપર આવે છે. તે વખતે પરમેવો આખા શરીર ઉપર વળી જાય છે, અને કેડની તથા વાંસાની ફાટ થાય છે. આ વેણ આવવી શરૂ થાય, ત્યારથી દાકતર ઘરમાં હાજર રાખવો.

વખતે પગમાં ગોટલી થયે છે.

કોઈ વાર જન્મતી વખત પગ અને બાંધમાં સગળાં સ્ત્રીને ગોટલીઓ થયે છે; હાંમે વખત એક રિચિતિમાં પડવા રહેવાથી ગોટલીઓ થયે છે, પ્રસવના છેલ્લા અવસરમાં ગોટલીઓ થયે તો ગર્ભ દુરત અવતરશે એમ તે બતાવે છે.

ગોટલી થયે તેની માવજત

ગોટલી બહુ ચડતી હોય, ત્યારે દામ્એ તે ભાગ પોતાના હાથથી દાખવો; અને જો છોકરું આવવાને વાર હોય, તો સ્ત્રીએ હરવું ફરવું. અથવા ખુરશી ઉપર બેસવું. આ વખતે તેની આમપાસ બે બાઇઓએ, બાવડાં કાઢી પડબે

રહેવું' આપતા આપતા ગોટથી ચડે, તો એણે એડી ઉપર આ' નહ ઉભા રહેવું', એટલે ગોટથી બંધ થઈ જાય

કુદરતી રીતે છાકડ જન્મે તેમાં વચ્ચે પડતું નહિ

છાકરાતું અવતરતું એ કુદરતી છે, તેથી પ્રગવ સમયમાં વગર કારણે વચ્ચે આવતું નહિ અને જને ત્યાં સુધી કુદરતી રીતે જન્મ્યાને જન્મના દેવે તેમાં જ બાંધતું દિત છે. આકુ આનુ હાથ કે બીજી રીતે મદદની જરૂર પડે ત્યારે મદદ કરી એ ઉપયોગી છે સાધારણ કેસમાં વચ્ચે આવતું નહિ કોઈ બીના મનમાં એમ આવે, કે છાકરાતની મદદથી છાકડ વેડેવું જન્મે છે, તો તેમાં તે બાંધતી બૂલ છે છાકરાતે જરૂર વગર વચ્ચે ન પડવું, એજ હિતમ છે, જરૂર વગર ને કારણ વગર બીના ગુણ ભાગ તપામવાથી સોને ચડે છે, તથા જથ્થા દરકત આવ છે જથ્થા વખતે જથ્થાના બાંધના ઓરડામાં છાકરાતે રહેવું ન જોઈએ. એક વખત છાકરાત તપાસે અને તેને ખાત્રી થાય, કે કુદરતી રીતે જથ્થાતર ચલા દરકત આવે તેમ નથી, તો પછી તેણે ખીજા ઓરડામાં જઈ બેસવું. કુદરતને કોઈ કામ ઉતાવળથી કરવું પસંદ નથી તેને ધીમે ધીમે પોતાની મેળે પોતાતુ કામ કરવા આપવું, તેમાં વચ્ચે આવવાથી ગુસ્સાન છે

જરૂર પડે ત્યારે છાકરાતની મદદ લીધા વિના ચાલે નહિ

સાધારણ કેસમાં છાકરાતને વચ્ચે પડવા જરૂર નથી, એ વાત ખરી છે પણ કોઈનાર તેની મદદની બહુ જરૂર પડે છે, તો તેને પ્રસંગે જેમ વેહેલી મદદ લેવાય, તેમ સારું છે. તેમાં પ્રસંગ બહુ થોડા આવે છે. મતમમ કે કોઈ કોઈ કેસમાં છાકરાતની મદદ લેવામાં આવે છે, તે વખતે છાકરાતે ત્વરાથી અને કુશિલ્પથી કામ લેવું જોઈએ. છાકરાતને હાથ નરમ અને હલકો જોઈએ, તથા તે વધારે હિંમતવાન અને સમયગુચ્છતાવાળો જોઈએ તેમનામાં કોમળતા અને બહાદુરી અવરજ જોઈએ, અને જરૂરને વખતે ગમરાઈ જઈ વિચારમાં પડી જાય એવો છાકરાત કામનો નથી.

હથિઆર વાપરવા જરૂર જણાય, તો તે વાપરવા વાંધો લેવો નહિ.

ત્યારે એમ જણાય. કે હથિઆર વાપરવા વગર છૂટો નથી, તે વખતે હથિઆર વાપરવા વાંધો લેવો, એ નકામો છે. ખરાબર વખતનાર હાથ-ધાર વાપરવાથી બહુ ફાયદો છે, પણ એ વખત ગયા પછી હથિઆર

વાપરવાનું' કહેશે તો તેમાં ફાયરો નથી. દહિયાર એ દાકતરના પાતળા દાથ છે દાકતરના દાથ જ્યાં જ્યાં કે પડેલી શકના ન હોય, તે જગોએ દુધિયાર દાકતરના દાથમાં દહિયાર દાથનું કામ સારું છે, માટે દહિયાર વાપરવાની જરૂર જણાય, ત્યારે તે વાપરવાનો વધો જેનો નદિ વખતમર દહિયાર વાપરવાની 'ટુટ મળતી રહે, તે ઘણી માછલોના તથા મચ્છાના જાન બચે

જલુતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું.

જલુતી વખતે ધણીએ હાજર ન રહેવું જાણ્યું, જણાવાય પચેક ગિનિટ કદાચ હાજર રહે ને દિવાલો આપી પછી જાય, તો કાંઈ દરકત નહિ, પણ ધણીએ પોતાની વહુ નચક ન જવું, એ ઉત્તમ છે.

પેટેલી સુવાવડમાં વધારે વખત લાગે.

માધાજી નિયમ એવો છે, કે પેટેલી વખત પ્રસવ થવામાં વધારે વખત લાગે છે કારણકે પેટેલા પ્રસવ જલદી પુરો થાય છે. પ્રથમ પ્રસવ થતા ચોવિસ કલાક વહેં જાગે તો સાચું છે.

બહુ વખત લાગે એ કાંઈ સુકરાની બતાવતું નથી

જલુતીમાં જો બહુ વાર લાગે, તો કામ દરકત થશે, એવા બહુ માન ઉપર ન જવું

પેટેલી સુવાવડ ઓછામાં ઓછા છ કલાકમાં પૂરી થાય છે

પેટેલી સુવાવડ વખતે ડોકરે જણતા ઓછામાં ઓછા છ કલાક જાગે છે પડીની સુવાવડમાં ત્રણ-ચાર કલાકે ડોકર આવે છે વેણ શરૂ થયા બગાડેલા, વીંટ આવવાનો વખત મળીએ, તો એથી બમણા વખત જોતએ છીએ ત્યાં સુધી વેણ શરૂ ન થાય ત્યાંસુધી જલુવાનો વખત નચક મણાય નહિ

જોઈ ઉમ્મરે પેટેલી સુવાવડ થાય, તો વધારે વાર લાગે છે

જો જાણીને જોઈ ઉમ્મરે એટલે પચીસ વરસની ઉમ્મર થયા પડી ડોકર પેટ રહે, તે જાણી સુવાવડ બહુ લાંબી ને દુઝાવાક થાય છે. તે વખતે ધીંગલ રાખી દોષ, તો કાંઈ ખગલ પરિણામ આવતું નથી, ત્યાર પડીની બીજી સુવાવડ, બીજી જાઈઓની પેટે મહેસાહતી થશે.

ઉતાવળી કરતાં ધીમી સુવાવડમાં ફાયદો છે.

ઉતાવળથી છોકરું અવતરે, તેના કરતાં ધીમે ધીમે અવતરે, એમાં કાંઈ ગેરફાયદો કે બીક રાખવા જેવું નથી. ધીમી સુવાવડમાં વગર ઠારણે વચ્ચે પડવા જરૂર નથી.

જરૂર પછીની વીંટ દરેક સુવાવડે વધતી આવે છે.

સૌથી ઓછી પહેલી સુવાવડે આવે છે.

પહેલી સુવાવડ વખતે પ્રસવ થયા પછી થોડી વીંટ આવે છે; પણ જેમ જેમ છોકરાં વધારે જન્મતાં જાય છે, તેમ તેમ આ પાછળની વીંટ વધારે આવે છે. છોકરું અવતર્યા પછી જે વીંટ આવે છે, એટલે ત્રીજો ત્રીજો દુખાવો રહે છે તેનું કારણ ગર્ભસ્થાન પાતાની મૂળ સ્થિતિમાં આવવા સંકેતાય છે, તેને લીધે વીંટ યા દુખાવો રહે છે. તેટલા માટે તે દુખાવાને બંધ કરવાને વચ્ચે ન આવવું; પણ વીંટ બહુ આવતી હોય, તો તેને ઓછી કરવા દાકતરની દવા લેવી.

કોઈ કોઈવાર નહિ મનાય એવી સહેલાઈથી છોકરું અવતરે છે.

પ્રસવ વખતે જૂજ એટલે જ્વાન ન ખેંચાય, એવી થોડી વીંટ આવીને બાળક અવતરવાના દાખલા મળી આવે છે:—જેમકે કોઈ બાઇને દસ્તની દાજત થતાં, જન્મમાં જન્મ્યું નીકળી આવે છે; કાંઈને ભર ગાંધમાં પ્રસવ થાય છે; અને કોઈને ઘર બહાર કામ ધધે ગઈ હોય, ત્યાં અચાનક છોકરું અવતરે છે.

પ્રસૂતિ વેળાના મુખ્ય ત્રણ ભાગ

કેરતી રીતે છોકરું જન્મે, તે વખતના ત્રણ ભાગ પાડવામાં આવે છે. પહેલો જન્મવાની તૈયારીના ભાગ, તેમાં ગર્ભાશય સંકોચાઈને નીચે આવવું જણાય છે. બીજો ભાગ વીંટ એટલે હલકી વેણ આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનનું મુખ ખુલ્લું છે. ત્રીજો ભાગ જોરથી વેણ આવે છે, ત્યારે ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભ, ખરતી-પિંજરને રસ્તે દડસેલાય છે, તે વખતે, કાઠાની વખતે જેમ કરાંજવું પડે છે, તેમ કરાંજવું પડે છે; તેને વેણ કહે છે. પહેલો ભાગ જન્મવાની તૈયારીના, બીજો વીંટના, અને ત્રીજો ભાગ વેણના છે.

(૧) જળવાની તૈયારીના ભાગ

પહેલા ભાગ એટલે જળવાની તૈયારીના ભાગ—એ ભાગમાં માછલે જળવાના ઓરડામાં ગહેવા જરૂર નથી. આ વખતે તો દરે દરે અને ધરતું કામકાજ કરે આ વખતે બિલકુલ ચિંતા કરવા કે ઉતાવળ કરવા જરૂર નથી

(૨) વીંટ આવે છે, તે ભાગ

બીજા ભાગ વીંટ આવે તે—વીંટ આવવી શરૂ થાય, ત્યારે જે ઓરડામાં જળતુ હોય, તેમાં દાઝ રહેવા જરૂર છે, પણ પધારીમાં પડ્યા ન ગેવું ઓરડામાં અને ઓરડાની બહાર નજીકમાં દર્પા-દર્પા કરવું.

પહેલા બંને ભાગની અદર કરાંજતું નહિ.

પહેલા અને બીજા ભાગની અદર બિલકુલ કરાંજતું નહિ, કારણ તે વખતમાં કરાંજતું બિલકુલ કામતું નથી તો આ વખતે કરાંજતુ શરૂ કર્યો, તો જરૂરને વખતે યાકને લીધે કરાંજસે નહિ, વળી તે મમપે કરાંજવાથી મર્મીયને દાગિ થવા વડી છે, માટે ત્રીજા ભાગ શરૂ થાય, ત્યાં સુધી કરાંજતુ નહિ, કુદરતી રીતે કરાંજાય ત્યારે કરાંજતુ

(૩) વેણ આવે છે તે ભાગ.

ત્રીજા ભાગમાં એટલે વેણ આવવાની વખતે કરાંજવા જરૂર છે. ત્રીજા ભાગની વખતે પધારીમાં પડ્યા રહેવું પહેલા જે ભાગમાં દરતુ ધરતુ, પણ આ ત્રીજા ભાગની વખતે પધારીમાં જળવાની તૈયારી માટે સૂષ રહેવું. આ છેલ્લા ભાગની વખતે દરદને લીધે રાવાઈ કે રાડ પડાઈ જવાય છે. તે વખતે બહુ પ્રસૂતાને ધીંગળ અને દિગ્મત આપવી

સંભાળના ફાયદા

ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે વર્તવાથી કંટાળો ઓછો થશે એકને એક ઠેકાણે પડી રહેવાથી ગોટલીઓ ચડે છે તે ફરવાથી નહિ ચડે. દરવા દરવાથી જળવાનો લાભો વખત થોડીવાગમાં નિકળી ગયો જણાશે, તે કાળથી કંટાળો અને યાદ નહિ જણાય.

પણ બચ્યા થવા પછી કેટલીકનાર સહેનર્ધથી થોડા વખતમાં બચ્યું અવતરે છે તેથી ઉત્ક ઘસીવાર વધારે વખત પણ લે છે, વળી પહેલી સુવાવડ પછી જેમ વધારે સુવાવડ થાય તેમ સુવાવડ પછીના દુખાવા લાભો વખત ટકે છે મર્મરિયાનને પ્રેર મકાયાઈ મુગ સ્થિતિએ પહોંચતા બહુ વાગ લાગે છે અપવાદ હોય તે જૂની વાત સાધારણ રીતે જેમ

ઉવેલી દુઠા ને બચ્ચાંની સંખ્યા વધારે તેમ માની તળીયત નબળી થાય છે. પાંચ વર્ષનો બિલેલી ઉતમ. ત્રણ વર્ષનો મધ્યમ. તેથી જોઈએ બિલેલ કનિષ્ઠ. માતાની ને બચ્ચાંની બંનેની તળીયતને દાનીકારક છે ને ઘણે બાજે જીવેલું બને છે.

વીંટ અને વેણના દુઃખના પ્રકાર

સુવાચક વખતે વીંટ અને વેણના દુખાગ થાય છે. કોઈ કોઈ વખત તેરો દુખારો ધીમે ધીમે થાય છે વખતે તીવ્ર અને પેટ કપાતું હોય તેવું જણાય છે; તેમ કોઈવાર ક્રતાતું હોય, તેમ જણાય છે વખતે વખતે વળ ખાય એવો દુખારો ઉત્પન્ન થાય છે.

જ્યારે પીડનો તામ બહુ દુખનો હોય, ત્યારે પીડની પછવાડે તકીઓ મુકી, તકીયાનો પછવાડે દાઢએ દાઢ રાખી ખુબ દાખલું; તેથી આગમ થાય છે. તકીઓ વચ્ચે રાખ્યા વગર દાઢ વાંમાને દાળે તો પછી વાંસો બહુ દુખે છે, તથા ધમાધ ધસાધ આજો થઇ જાય છે; તેટલા માટે વચ્ચે તકીઓ રાખવા જરૂર છે. પેટ બથવા આગળ જાગમાં દુઃખ બહુ થતું હોય તો પેટ ઉપર દાઢ રાખી દાખલું; તેથી સુખ થશે. વેણ આવે ત્યારે દાઢથી દાખલું; તે એવા નિવમથી દાખલું કે વેણને મદદરૂપ થાય.

સુવાવડીના ઝોરડો

સુવાવડીના ઝોરડો મોટા અને પૂરતી હવાવાળા જોઈએ. સુવાવડીને બહુ ગરમી થતી હોય, તો બારીઓ ખુલ્લી મુકવી.

કેવી રીતે કરાંજવું.

કરાંજતી વખતે ખાટલાની પાંચતમાં દુવાલનો એક છેડો બાંધી, ખીજો છેડો બાંધના દાઢમાં આપવો. તેને તાણીને પાંચત અને ઇસના ખુણામાં પગ ભરાવી કરાંજવું સીતે સેરેલું પડશે. બાંધ જ્યાં પગ ભરાવે, ત્યાં આડું લૂગડું રાખવું, અથવા પગમાં સપાટ પહેરાવવાં, કે જોધી પગને ઇજા ન થાય.

જલ્લતી વખતે કેવી રીતિમાં રહેવું.

જલ્લતી વખતે બાંધે રીતિમાં રહેવું. તે રીતે જુદા જુદા

નાંખી, તે ઉપર બેગાડી જણાવે છે, અને કાષ્ટ દેશમાં ડાખી બાજુ સૂરાડી જણાવે છે હેની રીત મર્ની સારી છે ડાખી માજુ સૂરાડી જરૂર મિલાવ બાકીનો કામ દાકિલા રહે છે હવે તો પીઠ ઉપર રાખી જણાવવાનો પ્રથા વધારે પમદ કરાય છે જોકે બની ચકે ત્યાં ડાખી માજુ ઉપર વધારે સાડ ૫ તો લેખુ છુ

ઝાડો લાવવા જરૂર

ખીજી બામત સંભાળવાની એ છે, જે જણનાની શરૂઆતમાં ચિહ્ન જણાય, કે તુગત દોઢ બે રૂપિયા બાર એગંડીક પીજુ જેવી ઝાડો સાદ આવી જશે, અને જણતર મહેતુ થશે, તથા છેડે અવતરવાની વેળા ઝાડો આવવાથી મદકી થાય છે, તે થતા સભવ નહિ રહે એરડીઆ ક્રમતા નવશેકા પાણીની પિચકારી આવવાથી દ્યત તત્કાળ આવશે

જણતી વખતે પેહેરેના કપડા ખરડયા હોય, તે કાઢી નાખવા, અને ખીજાં જરૂરના રવજ કપડા પહેરાવવા. પિશાબ કરાની લેવો ન થાય તો કેધોટરથી કગવી લેવો.

ઓછાક કે ગાદલું ન બગડે તેટલા સાડ મીજુલું કપડું રાખવું

ઓરતનું નિજાનું ખરામ ન થાય, તેટલા માટે આછનકમાથનું કપડું ગાદલા કે ઓછાક ઉપર રાખવું, અને તેના ઉપર ખીજો ઓછાક નિજાવવો જણી રહ્યા બાદ ઉપગની આદર તથા આછનકતાથ કાઢી લેવા, એટલે નિજાનું દોર રહેશે

જણવાનો ઓરડો હુંદાળો જોઈએ

જણવાનો ઓરડો બહુ ગરમ ન જોઈએ, પણ હુંદાળો જોઈએ ઓરડામાં વધુ ગરમી હશે, તો સુવાવડી બાઇ મુઝાશે ને મરમીને લાંબે વખતે તાવ પણ આવી જશે, તથા જણતર પણ મેહુ થશે સુવાવડીના ધરમાં હવાની હરશર માટે બારીઓ ઉઘાડી રાખવી જોઈએ, અથવા એક બાર બધ અને એક બાર ઉઘાડે રાખવું જોઈએ ધરમાં પવન ધીમે ધીમે આવવો જોઈએ પવનનો નેમ્યાં કપાટો નામે તો ગુન્ગાન થાય સુવાવડીના ઓરડામાં દાષ, અને એક ખીજી બાઈએ રહેવું, જરૂર પડે ત્યારે દાક્તર ઓરડામાં રહે, એ નયુ મિલાવ વધારે માજુમની ઓરડામાં જરૂર નથી વધારે માજુમ મડમકાટ કરી જણનાર માર્તને મુઝાશે, અને હરાને ખરામ કરને. દાષ તથા સુવાવડીના ઓરડામાં રહેનાર માર્ત એ મને માગવું અને શાન

પ્રકૃતિના હોવા જોઈએ. તેઓએ દિવાસાના રાજદ મિત્રાય બીજી કાંઈ વાતો-જેથી બીટ લાગે, અને જળુનારીનું મન નગણુ પડી જાય તેવી વાતો બિલકુલ કરવી ન જોઈએ અજગણું, પવન, પુરતાં જોઈએ તેમ બાઈના કપડાં, પથારી, ઝોગડામા પુરતી સ્વચ્છતા જોઈએ. અજવાળાં પવનથી કરવા જેવું જ નથી. જૂઓ, જનાવરો અજગણા પવન ખુદનામાજ જન્મે છે જે ઉલટાં સાગં રહે છે.

જળુનારીને દિવાસાની જરૂર

જળુનારી બાઈ ગમે તેટલી અધીરી થાય, તોપણ દાઈએ અને સંગમા જે બાઈ હોય, તેણે અધીરા થવું ન જોઈએ વેણ આવે છે? વણ આવવા કેટલી વાર છે? આવા મવાદો જળુનારી બાઈને મિત્રકુલ પૂછવા નહિ, પણ જળુનારી બાઈ મુઝાય, તો તેને દિનામાનાં વચન કહેવા; તે કહેવું કે ફર રાખો મા, હમણા નિજન થશે. ગમરાવાનું કામ નથી, એવા દિવામાના વચન કહેના. જળુનારીની મા પાસે ન હોય, તો સારું. બીજા એવડામા તેણે રહેવું જોઈએ. બહુ વાર લાગે, તોપણ દાઈએ દિવાસાના વચન કહેવા. તે સિવાય બીજો રસ્તો લેવાજ નહિ. ઇશ્વરમા ભરોસો રાખ્યા વગર, અને કુખ જોગલ્યા વગર હાકરા જેવું પ્યારું ફળ, કપાથી મળે! વગેરે સંતોષ આપે એવી વાતો કર્યા કરની તે પણ ધીમેથી અને બાઈ કંટાળતી ન હોય, ત્યારે કરવી.

દાકતરે બીરજ આપવા જરૂર.

દાકતરે પણ તપાસી, ખરી દરકત જાણી, તે બાઈને દિવાસો આપવો, અને કેટલા કલાકમા ખરાસ થયો, તે જરૂર લાગે, તો જણાવવું. દાકતરના દિવામાથી બાઈ પોતાનું અરધું કુખ જૂલી જશે કાંઈ મુશીમન જેવું જણાય, તો દાકતરને વહેવું તપાસવા છૂટ આપવી જોઈએ. પાણીની મોટ તૂટ્યા અગાઉ દાકતરે તપાસવું જોઈએ, કે કાંઈ હરકત છે, કે નહિ; જો કાંઈ હરકત હોય, તો પાણી નીકળી મથા પેહેવા તેનો ઇલાજ થઈ શકશે. ખોટી દારમ રાખી દાકતરની મદદ લેવામાં વાધો લેશો, તો જળુનાર બાઈની તથા અવતરનારની ખરામી થશે.

જળુતી વખત ગરમ આ ફાયદો કરતાં છે

જળુતી વખતે જોર કરવાથી થાક લાગે છે, મોટે તે વખતે ગરમ મા, જળુનારી બાઈને પાવાથી જરા આરામ થશે.

વારંવાર પેશાબ કરવાથી જળુવામાં ફાયદો થાય છે.

વખતોવખત પેશાબ કરવાની જરૂર છે, તેથી જળુવાનું કામ સેહેવું

થાય છે. પેશાગ અને ઝાડો ને ધરાગર સાથે હોય, તો જલ્પતાં અરધી મેહેનત ઝાઝી થાય છે. પેશાગની ખજુરા થાય, ત્યારે તેને શરમતે લીધે, અટકાવવા કોશિશ કરવી નહિ. જરૂરના બાદ બાર કલાકમાં પેશાગ ન થાય, તો દાકતરની મદદ લેવા જરૂર છે. પ્રથમ સુવાવડમાં ઘણીવાર બચ્ચુ અવતર્યા પછી પિશાગ પોતાથી થતો નથી. તે ભાગના સોળથી છે પોતાથી ન થાય તો કેથીટરથી પિશાગ કઢાવવો જોઈએ. બે ત્રણ રોજ તો પોતાથી આવી જશે.

સુવાવડમાં કલોરોફોર્મ સુધાડવું.

જલ્પતી વખતે બહુ દુઃખ થતું હોય, તે દૂર કરવા કલોરોફોર્મ સુધાડવું. સુખ્યત્વે કરીને પેહેલી સુવાવડ વખતે, અને તે સિવાય બીજી દરેક સુવાવડમાં—એટલે જે સુવાવડમાં વાર બહુ લાગે તે દુઃખ વધારે થાય, તે સુવાવડમાં—આ દવા સુધાડવાથી જલ્પનાર બાકીને દુઃખ જલ્પાતું નથી, અને જલ્પવાતું કામ સુખથી પૂર્ણ થાય છે. કલોરોફોર્મથી નખળી તથા ખીકલુ ઝોરતને સુવાવડ સેફેલથી થાય છે, અને દુઃખ જલ્પાતું નથી. દરેક સુવાવડના કેસમાં કલોરોફોર્મ આપવું એમ મારી સલાહ નથી; પણ બહુ વાર રાહ જોયા છતાં છુટકો ન થાય, અને દુઃખ બહુ થતું હોય, ત્યારે કલોરોફોર્મ સુધાડવું.

એક વાર કલોરોફોર્મ સુધાડ્યું હોય, તો બીજી સુવાવડ

જલ્પનાર બાકી ભાગણી કરે છે.

જે બાકીએ એક વાર કલોરોફોર્મ સુધાડ્યું હોય, તે કરીને સુવાવડ વખતે સુધરા ડરથી નથી; પણ કલોરોફોર્મ દવા સુધવાની વારંવાર ભાગણી કરે છે તો પણ બહુ જરૂર વગર તે ન આપવું.

નાળ, અથવા નારડાંની સ્થિતિ તપાસવી.

છોકરું અવતરે, તે વેળા દાકતરે છોકરાંના નાળની સ્થિતિ તપાસવી જોઈએ. તે ડોકની આસપાસ વીંટાએલો હોય, તો ઘૂરત ત્યાંથી છુટા કરવો. જો તેમાં વાર થાય, તો બચ્ચું યુગળાઈ મરી જાય. બાળકના મોં આગળ ચામડીતું પક વળાડવું હોય, તો તે દૂર કરવું; અથવા તેના મોંમાં કાંઈ ચીકણો પદાર્થ, કે પાણી ભરાઈ ગયું હોય, તો તે દુરાવના છેડા વતી સાફ કરવું. મોં ઉપર કપડું આવી બચ્ચું યુગળાઈ ન જાય, તે વિષે સંભાળ રાખવી. નવાં જન્મેલાં બાળકે ઘૂરત રડવું જોઈએ, ન રડે તો તેને રડાવવું.

છોકરું અવતરે કે ઘૂરત રડવા મડિ છે, કદાચ તે ન રડે, તો તેના

દૂધા ઉપર ધીમેથી ટાપતી મારી અથવા છાતી ઉપર થાખડી, પાણીથી, બીનાં કપડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારી પાણી ભેરથી છાતી પાંચળીઓ દાખી રડાવવું. જેમ જાણતું વાર થાય તેમ બચ્ચુ મોકું રડી શકે છે. માટે તેને રડાવવું. છોકરું રડે નહિ, ત્યાંસુધી શ્વામનું કામ બરાબર ચર થયું એમ ગણાય નહિ. બ્યાંસુની બચ્ચુ રડે નહિ, ત્યાંસુધી તે સલામતી ભરેલું છે, એમ ગણાય નહિ.

કેળીતી રીતે મરેલ જીવાં છોકરાંની માવજત

બચ્ચુ કેળીતી રીતે મરેલ જીવું જન્મ્યું હોય, જેમ જાણાય, તો તેની પીઠ ઉપર અને દૂધા ઉપર થાખડવું, અને ચેહેરા ઉપર ટાકું પાણી છાંટવું; છાતિ થાખડવી. છાતિ ઉપર પણ બીનાં લુગડાંથી ધીમી ધીમી ઝાપટ મારવી એટલે તે રડવા અને શ્વાસ લેવા મંડશે. એક વાર શ્વાસ લેવો ચર થશે, તો પછી દરકત નથી. એ રિવાજમાં બ્યાંસુધી નાળમાં ધનકારો હોય, ત્યાંસુધી તેને કાપવો કે બાંધવો નહિ. બચ્ચાના હાથ, પગ, છાતી, પીઠ, બધાં અંગ ઉપર, દાંઠએ પોતાના હાથવતી ઘર્ષણ કરવું; અને ચેહેરા ઉપર કાંઈ લુગડું ઢંઢાઈ ન બાધ, તેની સંભાળ રાખવી. નાળમાં ધનકારો બંધ થાય, એટલે તેને બાંધી લેવો. ને બચ્ચાને નવશેકા-પાણીથી ભરેલા વાસણમાં ઝમોળવું, ને દુરત ઠાઠી લેવું; એટલે તેને રડવાનો અને શ્વાસ લેવાનો મણો સંભવ છે. એથી પશુ કાપકો ન થાય, તો પછી દાંકતરની મદદ લેવી; પણ છોકરું મરી ગયું છે, એવો કષ્ટના કરી, તેના વિષે તજવીજ કરતાં બધ થવું નહિ.

નાળ બાંધવો

છોકરું અવતર્યા પછી રડવા માંડે, અર્થાત્ શ્વાસ ચાલુ થાય, એટલે તેનો નાળ બાંધવો જોઈએ. છોકરાંની દૂડીથી બે ઊંચને હેટે એક મજાણુ ન રચ્ચ દોરાથી બેવડી માંક બાંધવી; તેજ પ્રમાણે આ માંકથી ત્રણ છંચને હેટે ખીજ માંક બાંધવી, ને પછી બે માંક વચ્ચેથી છેદન કરવું. મા સાથે સંબંધ રાખનારો નાળનો લામ એક બાજએ બરાબર પકડી રાખવો, નહિ તો અંદર પાછો પેસી જશે. પણ તે બેચ્ચો નહિ, ફક્ત પકડી રાખવો.

ઓરને કુદરતી રીતે નિકળવા દેવી

છોકરું અવતર્યા બાદ ઓર કઢાડવા કાંઈ પણ મેકેનત કરવી નહિ, દાંકતર કાંજર હોય, કે ન હોય; પણ ઓર પોતાની મેજે નિકળવા દેવી. છોકરું અવતરે, કે દુરત દાંઠએ પોતાનો જમણો હાથ, જાંઘના પેટ ઉપર

ગર્ભસ્થાન પકડાય, એવી રીતે જોરથી દાબી રાખવો. તેમ કરવાથી ઓર પોતાની ઝેજે નિકળી જશે, અને લોહી બહુ નહિ પડે. આ પ્રમાણે બરાબર દાબી રાખવા ચૂકવું નહિ.

બહુ વાર થયા છતાં ઓર ન પડે, તો દાકતરની મદદ લેવી.

અરથા કલાક સૂંધી રાત્ર જોયા છતાં ઓર ન પડે, અને લોહી બહુ પડતું હોય, તો દાકતરની મદદ લેવી. છોકરું અવતર્યા પછી ઓર પાડવામાં ઉનાવળ કરવી નહિ. તેમાં ઉનાવળ અને ખેંચતાણ કરવાથી તુકસાની થાય છે, માત્ર લોહી વિશેષ પડવા માંડે, તોજ ઓરને જલદી કાઢી લેવા દિકર કરવી. લોહી જવું જોઈએ, અને તે વધારે જાય, એટલે તે બગાડ નિકળી જાય છે. અને શરીરને હાથદામંડ છે એવા જે સાધારણ માન્યતા ઓરતોમાં છે, તે બૂધ ભરેલી છે. વિશેષ લોહી જાય, એ જાય ભરેલું છે; અને તે માટે તુરત યોગ્ય સલાહ મેળવવી, અને ઇલાજ કરવો. તેમાં અધતિત શરમને વચ્ચે આવવા દેરી નહિ.

ઓર કાઢવા નાળ ખેંચવો નહિ.

ઓરને કાઢવામાં નાળ ખેંચવો નહિ. એમ કરવાથી કદાચ નાળ તૂટી આવશે, અને ઓર અંદર રહી જશે; અગર ઓરનો કંઈ ભાગ અંદર રહી જવા સંભવ છે. તેમ થાય, તો અતિશય લોહી જાય છે, અથવા મુતિકાજવર થવાની વધી રહે છે. ઓરને નિકળવા માટે મદદ દાખલ માત્ર પેટ ઉપરથી ગર્ભાશયને હાથવતી દાબી રાખવું.

માને માટે શું કરવું તેની હુંકી નોંધ.

છોકરું જન્મે ત્યારે દાબી પોતાના જમણા હાથવતી કપડાં દૂર કરવાં. છોકરું અવતરે, તેના અગતે ત્રીકવું, તથા બહાર લાવવામાં મદદ દેવી. કાબો હાથ પેટ ઉપર રાખવો, અને જેમ જેમ છોકરું બહાર આવતું જાય, તેમ તેમ ગર્ભસ્થાનને હાથની આંગળાઓથી બરાબર નીચે દબાવવું; એટલે બાળક અવતરવામાં મદદ થશે. તેની આસપાસ હાથવું દબાણ રાખવાજ કરવું, અને બાળક અવતરતો બાદ પણ તે હાથ તેમ ને તેમ રાખવો. છોકરું નિકળી જાય અને ઓર પડી જાય, ત્યાર પછી પેટ ઉપર પાટો બાંધતા સૂંધી, કાબા હાથે ગર્ભસ્થાન ઉપર દબાણ રાખવું. કદાચ હાથ થાકી રહેવાથી બદલાવવો હોય, તો જમણા હાથ બદલવો. ગર્ભસ્થાન ઉપર હાથવું દબાણ રાખવાથી ઓર બહાર નીકળવામાં મદદ થાય છે, ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈ અમલ સ્થિતિમાં આવે છે, અને પછવાડેથી લોહી થોડું પડે છે.

દાઢએ પોતાના દાઢની જગોએ ખીછ બાંધને દાઢ રખાવીને, પછી નાળ બાંધવાની તજવીજ કરવી, તે કલા પ્રમાણે નાળ બાંધવો તે દાખવો.

ઝોરની સાથે ઝીણું પક નિકળી જાય, તેની સંભાળ રાખવી.

ઝોર નિકળી જાય, તેની સાથે ઊઠકું રહેવાની ઝીણા પડની કાચળા દોષ છે, તે પણ નિકળી આવે છે. ઝોર અને પડની થેલી મર્ચાંશી ૧ નિકળ્યા છે એમ તપાસી જોવું; કેમકે તેમાંના દાંધ ભાગ અંદર રહી જાય, તે લોહી પડમાં કરશે, તે ખીછ ખગમી પણ થશે, સફરકુ પક ન રહી જાય, તેને માટે સરસ રસનો એ છે કે ઝોરને દાઢમાં ઝીમવી; અને તે જેવી બદાર આવે, તેવી ખેંચવાને બદલે એક બાજુથી જરા વળ ફર કાઢતાં જવી, એટલે પણ ભાગ નીકળી આવશે. ઝોર નીકળી ચલા પછી લીનાં લૂગડાં કાઢી નાંખવાં, પમારી સાફ કરવી, સ્ત્રીનાં શુભ અંગ ગરમ પાણીથી સાફ કરી, કપડેથી લૂછી સાફ કરવા. પછી દાઢએ પોતાનો ડાબો દાઢ પાછો પેટ ઉપર રાખવો, અને ધીમે ધીમે દાબ્યા કરવું. મર્ચાંશાન સકોચાઇ જાય, લોહી પડવાની ધારની ન રહે, એટલે દાઢ ઉપાડી લઇ પેટની આસપાસ જોરથી પાટો બાંધવો, એ કસાક ચલા પછી બાંધ ડાબી બાજુએ સૂતી હોય, ત્યાંથી પીક ઉપર મૂકે તે દરમત નથી.

ઊકરોને માટે શું કરવું તેની ટુંકી તોંધ

ઊકરું અવતરે, તે સમયે નાળની સંભાળ રાખવી; જો તે ઊકરોની ઊકમાં વીંટાએલો હોય, તે છૂટો કરવો; દાઢ વળી જતો હોય અથવા મરડાઇ જતો હોય તે ખીધા રાખવો; ઊકરાના ખલા આવતા હોય, તે વખતે બહુ દબાવું ન ચાય, તે સંભાળવું. જો નહીં સંભાળાય, તે માના શુભ ભાગમાં ફાટ પડશે. ઊકરું જન્મે કે તુરંત નાક, મોં લાહી સાફ કરવાં ને તેમાં કાંઈ ચીજ રહી ચઇ હોય, તે કાઢી નાંખવી; તેમજ આંખ પણ સાફ કરવી, બાળકને નવકાવી સાફ કરવું. નાળ બાંધ્યો હોય, તે તે જરાબર બાંધ્યો છે, કે કેમ તે તપાસવો; કારણ કે અરાબર નહિ બાંધાયો હોય, તે તેમાંથી રોગ ચલા સંભવ છે.

જલ્પ્યા બાદ બે ત્રણ કલાક બાઇએ તે ને તે પડખે હાલ્યા ચાલ્યા
' વગર પડી રહેવા જરૂર

છોડે અવતર્યા બાદ બાઇએ બે કલાક સુધી બિવકુલ હાથવું ચાલવું નહિ. જો તે દાઢશે, ચાવશે, તો લોહી પડવા સંભવ છે. સુવાવડીની આસપાસથી બીનાં કપડાં કાઢી લઇ દાઢ સાફસૂક કરશે, તેમાં સુવાવડી બાઇને દરકત આવશે નહિ.

ગરમ કપડું ઓઢાડવા જરૂર

સુવાવડી બાઇને ઠંડી લાગતી હોય, અથવા દાઢથી મજાતી હોય, તો તેને ધામળો, કે કામળી ઓઢાડી; તેથી વધારે કપડાં ઓઢાડવાં નહિ. ગરમી આવી જાય, એટલે ઓઢાડેલું કપડું દાઢએ ઉતારી લેવું, નહિ તો લોહી વધારે પડશે.

સુવાવડમાં સ્વચ્છતાની જરૂર

છોડે અવતર્યા બાદ સ્વચ્છતાની જલ્દી સંભાળ રાખવી. દરેક કપડું સ્વચ્છ રાખવું. ગંદાં કપડાં અને ગંદું શરીર રાખવાથી સુવાવડીને વધુ દુઃખ ભોગવવું પડશે.

જલ્પ્યા બાદ ગરમ ચા આપવો

છોડે અવતર્યા બાદ સુવાવડી બાઇને થોડો ગરમ ચા આપવો. દાકતરની સલાહ સિવાય ચા વગર બીજું કોઈ દવા આપવી નહિ.

સુવાવડીને પાટો શી રીતે બાંધવો

સુવાવડીના પાટા સાથે દોઢ વાર જીન અગર તેવુંજ મજબુત કપડું લાઇને બેવડું કરવું. ત્રણ ટુવાલ લેવા અને દરેક ટુવાલને ચોવડો કરવો. પછી તેમાંથી એક ટુવાલ ગર્ભાગ્રયના ડાગા ભાગ ઉપર રાખવો, બીજો જમણા ભાગ ઉપર, ત્રીજો જાસગર ઉપર રાખવો. એ ટુવાલો ઉપર એવી રીતે પાટો બાંધવો, કે પાટાની પહેળાઈમાં પેટ અને પેડુનો ભાગ સમાવવો જોઈએ, પાટો મજબુત તાણીને બાંધવો તેને બાંધવા માટે કેસ રાખવી અથવા સેફ્ટી પીન એટલે સલામતીવાળા ટાકસી લગાડવી. સવાર સાંજ પાટાને તપાસવો, અને તે પોચો પડી ગયો હોય તો ફરીને મજબુત બાંધવો. પાટાથી પેટને આધાર મળે છે, બાઈને આરામ મળે છે, લોહી પડતું બંધ

ધાય છે, તથા ગર્ભસ્થાનને ટોઠા મળે છે. જે ઓરડાને વધારે ઠોઠરાં થયાં હોય છે, તેને તમા જેણે સુવાવડ વખતે ખરાબર પાટા બાંધ્યો નથી, તેનું પેટ મોટું અને દીર્ઘ બેસામાં આવે છે, તે દેખાતુ ધણે દર્દીયો લાગે છે. તેમ થવાનું કારણ મજબુત આધાર આપે, તેવો પાટો સુવાવડમાં ન બાંધ્યો, તે હોય છે. અણમમણ બાંધ્યો એમ સમજે છે, કે પ્રસવ પછી પૂરતું લોહી નાંક પડ્યાથી પેટ મોટું થઈ જાય છે. એવા વહેમથી કેટલીક સ્ત્રીઓ પેટ ન વધે તેવા હેતુથી સોહી વિશેષ જતુ હોય, તેની સંભાળ લેતી નથી; પણ લોહીના પડવા ન પડવા સાથે પેટના વધાગને કાંઈ સંબંધ નથી. જે સુવાવડમાં પાટો તાણીને નહિ બાંધ્યો હોય, તો પેટ વધશે, માટે સુવાવડમાં જે લોહી પડે છે, તેને અટકાવવું અને પેટ ઉપર પાટો બાંધવાની બદાર સંભાળ રાખવી જે એ સંભાળ બગાડે લેવાશે, તો પેટ મોટું થતુ અટકે.

હાલવું આલવું નહિ, તે વિષે ફરીને સૂચના

ઠોઠાં અવતર્યા બાદ બાઇએ મિલકતુ હાલવું, આલવું નહિ, તથા પોતાની મેળે પડખું પણ ફેરવતુ નહિ; તે માટે બા જગાએ ફરીને ધ્યાન ખેંચુ છું. તુરત હરવા ફરવાથી નુશાન છે તેમ કરવાથી લોહી બહુ પડે છે, મૂંઝાં આવે છે, ગર્ભસ્થાન તેની મુઠ જગાએથી ખસી જાય છે, અને કોઈ કોઈ વખત મરણી નીપડે છે; માટે જવવા પછી એ કયાક મિલકુલ હાલવું ચાલવું નહિ.

સુવાવડીના ઓરડા

સુવાવડીના ઓરડામાં હવાની પૂરતી હર-હર થવી જોઈએ. સુવાવડીના ઓરડાની ગરમી સાધારણ જોઈએ. ઓરડાની અંદર દેવતા કે શેક સુવાવડી નીચે રાખે છે, તે નાખવો ન જોઈએ ખુશી અને ચોખ્ખી હવાની સુવાવડી બાંધને બહુ અડ છે સાધારણ માણ્યોને ખુશી હવાની જોટલી જરૂર છે, તેના કરતા સુવાવડી બાંધને ખુશી હવાની વધારે જરૂર છે, માટે સુવાવડીના ઓરડાનાં બાજુ બધે રાખી ખરાબ દવામાં તેને મુંઝવાવવી નહિ બધેય જગાની હવા ખરાબ હોય છે, ખરાબ દવાએ નુકસાનકારક છે, ખરાબ દવા એ પોતેજ ઝેરી દવા છે, ખરાબ દવા એ સુવાવડીના વધુ થતા મરણનું કારણ છે. પૂરતી રીતે તાજી હવાનું આગમન નહિ થવાથી, તેમજ તેના બધેય ઓરડામાં ધણા માણસ એકઠા થવાથી વેળે અંદર હવા નમડે છે, તેવા માટે

સુવાવડીના ઝોરડામાં જરૂર સિવાય કોઈએ જુવું નહિ. તેની પાસે એકાદ થાંત પ્રકૃતિની બાધ હોય, એટલે બસ છે. તે બાધએ પણ સુવાવડી પાસે ચૂપ રહેવું, વગર જોઈતું બોલવું નહિ; કારણ છોકરું અવતર્યા પછી સુવાવડીને આરામ લેવાની જરૂર છે. જો સુવાવડીને તરત ઊંઘ આવી જાય, તો તે હાથગાળી છે; માટે તેને સુખે સુવા દેવી. તેના ઝોરડામાં બિલકુલ ગડબડાદ ન જોઈએ.

સુવાવડીના ઝોરડામાં કોઈથી ન જવાય, તેવા સખ્ત નિયમની જરૂર

સુવાવડીને જોવા આવનારને તેણીના ઝોરડામાં બિલકુલ આવવા ન દેવા. ઉપગઉપર બેરાંઓ આવી બાઈનું માથું પકવી નાખે છે, તે કારણથી બાઈને તાવ આવી જાય છે. એવો નિયમ રાખવો જોઈએ, કે છોકરું અવતર્યા બાદ આઠ દિવસ સુવાવડી પાસે અગત્યના કામ સિવાય કોઈએ જવું નહિ પ્રસૂતાને રોજ થવાનું એક કારણ તેની પાસે બેસનારી બહુ ઝોરડોની પીંજણ છે, તેને લીધે સુવાવડી ઓતે તાવ, માથાનું દુખવું, અને અજખો ઉપજાય છે.

પેશાબ ન ઉતરે તો તેનો ઇલાજ

જરૂર બાદ પાંચ સાત કલાક વીતી જવા છતાં પેશાબ ન યાય તો પેકુ ઉપર ગરમ બાદલીના, ફૂલાલીના અથવા વાદળીના ગરમ પાણીમાં બોળા, નીચોવી શેક કરવો, એટલે પેશાબ ઉતરશે. બાર કલાક સુધીમાં પેશાબ ન ઉતરે તો સળી નંખાવી પેશાબ કઢાવવો.

ઝાડા વિષે-જો ઝાડો ત્રણ દિવસ બંધ રહે તો તેમાં ફાયદો છે.

છોકરું અવતર્યા પછી બંધકેશ રહે છે. એટલે ઝાડો ઉતરનો નથી, એમ થવું એ હાથગાળું છે. ઝાડો ન ઉતરવાથી મુલ લાગ દેખા ચડ્યા વગર રહે છે, તે કારણથી જઘડી સંક્રાન્તિ જાય છે. તે માટે પેલેલા એ એક દિવસ ઝાડો ન ઉતરે, તો તે માટે કાંઈ દવા લેવી નહિ. સંજો દીવસે ગરમ કાફી એટલે બૂંદનો કાવો પીવો, તેથી અથવા પોતાની મેળે ઝાડો ઉતરશે. કદી ન ઉતરે, તો ચોથે રોજ એરંડીઉં એક બે તોલા તણિયતને માફક આવે, તેટલું પીવું, એટલે ઝાડો સાફ આવશે. એરંડીવાથી ઝાડો ન આવે, અથવા લેવું ઠીક પડતું ન હોય, તો પછી ગરમ પાણીની પિચકારી વાપરવી. આશરે સપ્તા સેર પાણી ચડાવવું, જેથી ઝાડો સાફ આવશે. એકલા

ગરમ પાણીથી ઝાડો ન આવે, તો ગરમ પાણીમાં સાબુ મેળવી તેની પિચ-કારી દેવી; અથવા તેને બદલે નીચે જણાવેલ મિથ્ર દવાની પિચકારી દેવી

ઝાંઝીય ઝાંઝલ ચાર ડ્રામ, ચીકું ચાર ડ્રામ ગરમ પાણી સવા ગેર.

Valabhjee Ramjee

સુવાવડમાં ઝાડો સાફ લાનવામાં બોળીઓ કે બીજી દવા દેવી નહિ માત્ર વિલાયતી ઝેરડીઉં દેવું કે, પીચકારી વાપરવી; પણ ને તેથી ઝાડો નજ આવે, તો નીચેની દવા દેવી. ઝેરડીઉં ન લઇ શકે તેને લીધેલીક પીરીરીન પણ અપાય છે તે દેવું

હાન્મેન્દ્રેડ-એસન્સ ઝાંઝ સેના અરધી ઓય, સીરપ ઝાંઝ છ'જર એક ડ્રામ, ચોખ્ખુ પાણી સાત ડ્રામ, એ બધાને મેળવી સવારમાં પી જવું. આ દવાથી ઝાડો આનસો, પણ ને બાર કલાક સુધી ન આવે, તો ફરીને તે દવા ઉપર લખ્યા પ્રમાણે લેવી. ઝાડો તુરત થાય તેવી તખીયત હોય, તો અરધી દવા પીવી ઉપરની દવાને બાલે દેહશાશ્વન્ડ-મેગેશીઆ એક ડ્રામ, બે રૂપિયા બાર પાણીમાં પી જવાથી ઝાડો આવશે. એક વાર દસ્ત આવ્યા પછી સુવાવડોએ મિલકુબ દવા લેવી નહિ, જીલામ અથવા રેચક દવા નુકસાનકારક છે.

શુદ્ધ ભાગ સાફ ધોવાની જરૂર

છાંદ્ર અવતર્ણ પછી લગભગ બે અડધાડીવાં સુધી, રાત્રી પાણી પછી મેલા પીળા ને મેલાં લીલા રંગના પાણી પડ્યા કરે છે. તે વધુ પડે, તો નમજાઇ આવે છે તે સાફ કરવા કાળજી રાખવી ૬ મેલાં ગરમ પાણીમાં વાદળી બોળી તે વતી શુદ્ધ ભાગ દિવસમાં બે ત્રણ વખત ધોઇ સાફ કરવા.

શુદ્ધ ભાગને પાણી ન અડકાડાય એવો ખોટો વેહેમ

સુવાવડમાં થોડા રાજ શુદ્ધ ભાગને પાણી ન અડકાડાય, એવો ખોટો વેહેમ રાખી ગદવાડ રાખે છે, તેથી રાગ ચવા સંભવ છે, ખાટે તે વિશે કાંઇ વેહેમ ન રાખતાં નિયમગર ધોવાનું રાખવું.

શુદ્ધ ભાગ મુજબો હોય, તેની દવા

શુદ્ધ ભાગ મુજબો હોય, તો ગરમ પાણીમાં ખસખસના ડોડવા નાખી ઉકાળી, તે પાણીથી સદરકુ ભાગનું પ્રદાલન કરવું એટલે તેના શેકથી આરામ થશે. તે ભાગને ધોઇ વછી સાફ કરી તેના પર સેલ્ફ તેલ લગાડી

દેડુ, તેથી સોને ઉતરી જઈ આરામ થશે મહારના લાગ ઉપર પણ તેજ પાણીથી શેક કરવો તેવી શાયદો થશે

પૂરતા આરામની જરૂર

સુવાવડીને ઝાડો પેચાન કરવાની સગવડ બિજાનાની નહીંક રાખવી અને તેને લાગલોજ દુર કરી નાખવાનો બદોબસ્ત કરી સફાઈ રાખવી. સુનાવડના પેદેના પદર દિવસ ઝાંઝુ હરતુ કરવું નહિ, પણ બિજાનામા પડી ગઈને આરામ લેવો એ પ્રમાણે સુવાવડી બાઈ સહ ન રહે, ને વહેની ઉટે, તેવી બાઈનું ગર્ભસ્થાન પોતાની જગ્યાએથી બધી નીચે ઉતરી આવે છે.

ગર્ભાવસ્થામાં કસરત અને સુવાવડમાં આરામની જરૂર છે.

જેમ સગર્ભા વખતે કસરતની તેમ સુવાવડ વખતે આરામની જરૂર છે ગરીમ સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં કસરત કરે છે. પણ તગીને લીધે સુવાવડમાં પૂરતો આરામ લઈ શકતી નથી, તેથી તે વર્ગની વિશેષ સ્ત્રીઓનું ગર્ભસ્થાન ખસી ગએલું જોવામાં આવે છે.

સુવાવડીનો ખોરાક

સુવાવડીને પેદેલેલિવસે દૂધની અને આરાડટની પાતળી કાંછ અગર ધઉંના આદાની રાખ કરી આપી. ખીજે દિવસે ધી ચોપડેલ ઝાટલો ને દૂધ, અથવા પૂરી ને દૂધ, કે ચા ને રોટલો સવારમાં ખાવા આપી બપોરે બઠાડા, પૂરી ને દૂધ ખાવા વાળુ ટાણે ચા અથવા આરાડટની કાંછ અથવા રાખ પીની. જુખથી થોડું ખાતુ પણ જુખ્યા નજ રહેવું. ખીજે અને ચોથે દિવસે ખીજ દિવસની માફક દરરોજ ખાવાતુ ફેરવતા જવું અને જેમ મારક આવે, તે પ્રમાણે ખોરાકમાં ફેરફાર કરતા જવો. ચોથા દિવસ પછી હમેશનો ખોરાક લેવા હરકત નથી તેમાં ફેર એટલો કે થોડો હલકો અને પોષ્ટિક ખોરાક લેવો કેટલીએક દવા નાખી કાટલું, ગુંદ આદિ ખાવાનો રિવાજ છે. રજુ એટી અપ્પાચ ચીજ ખાતી ન શકેએ.

ચાર અઠવાડીઆ બાદ કુંડુંબનાં માણસ સાથે ખાઈ શકે.

ચાર અઠવાડીઆ બાદ બાઈ પોતાના કુંડુંબના માણસ માથે ખાવા બેસી શકે તથા અઠવાડીઆ થઈ ગયા પછી જરૂર પડે, તો પાસેના ઝોરાડામાં આવીને જવું. છોડે જાગ્યા પછી જેમ વધારે આરામ લેવાય, તથા જેમ

વધારે વધારે ચતાં સૂવાય, તેમાં શયદો છે. ખાંચ અડવાડીમાં ગયા પછી પોતાના કામકાજમાં ગૂંથાઈ રહે. દિંદુમાં દોઢ માસ સુધી સુવાવડીને કામ કરવા દેતા નથી, એ રિવાજ ધણેા સારો છે.

દોઢ માસ ગયા પછી કામમાં ગૂંથાવાની જરૂર

દોઢ માસ ગયા પછી બાઇએ નિયમસર કામમાં ગૂંથાવું જોઈએ. જો તે પ્રમાણે નહિ કરે, તો તખીયત ખરાબ થયો, તથા ધાવણ પણ ખરાબર નહિ આવે, તે કારણથી બચ્ચાની તખીયત માના વાંકે ખરાબ થયો; માટે બચ્ચાનાં પોપણ ખાતર અને પોતાની તનદુસ્તી ખાતર ધરના સાધારણ કામમાં ગૂંથાવું, એ જરૂર જરૂર છે.

સુવાવડ બાદ તુરત પુરૂષસંગ કરવો નહિ.

સુવાવડ ગયા બાદ તુરતમાં પુરૂષ સહવામ નિમ્નક્રમ રાખવો નહિ. દોઢ મહિના પછી પણ ગર્ભસ્થાન જોઈએ તેટલું ટેકાણે આવ્યું હોતું નથી. માટે તેવે પ્રસંગે સંસારબંધવાર ભોગબાધી નીચે પ્રમાણે ગેરકાયદા છે.

૧. ગર્ભસ્થાનનો વરમ એટલે સોજો થાય છે, અને તેમાંથી વખતો-વખત પાણી પડવા કરે છે, તેથી નબળાઈ આવે છે.
૨. એવી સ્થિતિમાં ગર્ભ રહે તો ગર્ભપાત થવા સંભવ છે.
૩. છોકરૂં ધાવે છે, તેને ગર્ભરણા પછી ધવરાવવાથી અને ધાવણના બંધ ધવાથી ધાવનાર છોકરાંની તખીયત નબળી ને નબળી રહે છે.
૪. દુગ્ધ એક છોકરાની સુવાવડથી ચરીર વણ્યું ન હોય ત્યાં ખીછ સુવાવડની તૈયારી કરવી પડે છે, તેથી જ નબળા હોય તે વધારે નબળી થાય છે.
૫. ગર્ભસ્થાન પોતાની સ્થિતિએ પહોંચ્યું ન હોવાથી તેની સ્થિતિમાં ફેરફાર થવા સંભવ અને તેથી ગર્ભ રહેવા સંભવ છે.
૬. ગર્ભ તુરત રહી જાય છે, તો તે ખરાબર પાડતો નથી, તે કારણથી છોકરૂં નબળું આવે છે.

અટકાવ ફરીથી આવે ત્યાં સુધી પુરૂષસંગ કરવાથી તુકમાન છે.

ફરીથી અટકાવ આવે, ત્યાર પછી પુરૂષસંગ કરવો. અટકાવ આવેા સાર ન થાય, ત્યાં સુધી સ્તનને કપતી જરૂર છે, સ્તન અને સ્ત્રોત એ બે

ત્રીમાં વારાહરતી કામ કરે છે. જ્યારે રતન કામ કરે છે એટલે ધાવણ આવે છે, ત્યારે ત્રીજા કામ કરતાં અટકે છે: અને અટકાવ આવે, એટલે રતન પોતાનું કામ બંધ કરે છે, માટે જ્યાં સુધી રતનના કામની જરૂર છે ત્યાં સુધી સંસારવ્યવહાર ભોગવો નહિ.

સુવાવડ ગયા પછી ત્રણ માસ સુધી બિલકુલ સંસાર-
વ્યવહાર ભોગવો નહિ.

કદાચ ઉપર કહ્યો તેટલો બધો વખત ન જળવાય તો બાળક અવતર્યા પછી ત્રણ માસ તો અવશ્ય દૂર રહેવું. ત્રણ માસથી વેહેલો સંસારવ્યવહાર હરીજીવ ન કરવો. જેટલીએક જોતોને અટકાવ ત્રણ માસ અગાઉ પણ શરૂ થાય છે. તોપણ ત્રણ માસ પહેલાં તો પ્રેમનનો પ્રતિબંધ સમજવો.

શીખામણનો અમલ થાય, તો તેથી આ ફાયદા.

ગર્ભાવસ્થામાં આપેલી સલાહ અને અટકાવ વખતે આપેલી સલાહ પ્રમાણે બરાબર ચાલે, તો તેની સુવાવડ મેડેલી થાય અને સુવાવડના વખતમાં સુવાવડના બાળમાં આપેલી શીખામણ પ્રમાણે ચાલે, તો ધાવ્યાવસ્થા સુખથી જાય અને દ્વે પછી તનિયતમાં પણ બહુ સુધારો થાય.

મ ક ર ણ ૪ થુ ' ~ ~ ~ '

પ્રકરણ ૫ મું

Valabhjee Ramjee —
ધાન્યાવસ્થા

જેટલો વખત બગ્ચુ ધાવે છે, તેટલા વખતને માત્રી ધાન્યાવસ્થા એવું નામ આપ્યું છે.

ધવરાવવા મંજી ન હોય, તેણે ધાવ રાખી લેવી.

શ્રીમંતવર્ગમાંની કોઇ કોઇ સ્ત્રી પોતાનાં બગ્ચાને ધવરાવવાની ફરજ અદા કરતી નથી, અને તે કામ માટે ધાવ રાખે છે. ધવરાવવાની જાનબાઈથી છૂટવા અથવા બીજા કોઇ સ્વાર્થી કાગ્જને લીધે તેઓ આ સ્વાભાવિક ફરજ તરફ દુર્ભક્ષ રહે છે. નહિ ધવરાવવાનું કારણ બગ્ચાં ઉપર માનેા પ્યાર નથી, એમ માનવું સંભવિત નથી; કેમકે તે હથ્થરી નિયમથી ઉભટ્ટું છે. પ્યારનેા અભાવ એ માત્ર દીવાનપણાની સ્થિતિમાં જોવામાં આવે છે. અર્થાત શ્રીમંત માતાઓ પોતાના બાળકને કુદરતી પ્રેરણાને અનુસરી પપપાન ન કરાવે એ કેવળ સ્વાર્થને લીધે બેદરકારી અને કુદરતી નિયમનું ઉલ્લંઘન છે. બાળકને નહિ ધવરાવવાથી પોતાની અને નિર્દોષ બાળકની તળીયતમાં ખસણ કરવાની તજવીજ કર્યા બરાબર છે. બધે બાળક પ્રત્યે પાપ કર્યાની તુલ્ય છે. આવો અયોગ્ય રસ્તો સમજી અને શાણી માએ સેવો જોઇતો નથી. માતરીકેની પોતાની ફરજ જેને અદા કરવાની મરજી નથી, તેણે બહેતર છે કે, માતા થવાને રસ્તે જવું ન જોઇએ, પણ જો તે આ કુદરતી નિયમને તાબે થાય છે તો તે પછી એ અજોલ પામર પ્રાણીના સેજાને તિરસ્કાર કરી હથ્થરના ધરતો અસ્વભાવિક ગુન્હો કરવો નહિ જોઇએ.

ન ધવરાવવાથી અરુપરસ કુદરતી પ્યાર ચતો નથી.

પોને ધવરાવી શકે તેવી હોય, જ્યાં ધવરાવે નહિ તે માને છોકરાં માટે પ્યાર છે, એમ કેમ કહેવાય ? તેવી ચોરતોને પ્યાર હોયજ ક્યાથી ? જો માએ બગ્ચાને ગંભીરથી ઉઠેવું નહિ, તો તેવા બગ્ચાને માને માટે પણ પ્યાર ક્યાથી ? એવાં બગ્ચાને ધાવ અને નોકરી ઉપર પ્યાર હોય છે; કેમકે તે નાનપણથી ધાવની સંજમાં રહે છે, માટે તે ધાવનેજ પોતાની માતા ગણે; ન

નોકરો તેને ગમાડે છે, મારે તેને પોતાના મનથી ગણે; અને તેમ જનવા સહવ પશુ છે ખરી મા કાણ? તેનું તેને જ્ઞાન હોતું નથી વળી મા ન ધવરાવે તો તેના અને તેના પિતાના ગુણો કુટુંબની ખાનદાનીયત, બચ્ચાને મળતા નથી એટલું જ નહીં પણ ધાવ પશુ જે દુનકી કામની જ થયે ભાગે હોય છે તેની જ ખાસીયતો બચ્ચામા ઉતરે છે આથી બીજે મોટા મેગમાશ કયો?

ધવરાવવાનું કામ સતોષ આપનાડ છે.

ધવરાવવાથી માને જે સુખ મળે છે, તેનું ન ધવરાવનારી માને થોડું પણ જ્ઞાન હોય તો તે કદી ધવરાવનું છોડે નહિ

ધાવણ છોડાવવાથી ગર્ભ તુરત નહે છે.

ધવરાવવાનું છોડાવી આપજે, તેને ગર્ભ તુરત રહેશે ધવરાવવાથી નન જાણ આવે છે, એવું માનનાર માતાને હું એટલું જ પૂછું છું, કે વારવાર ગર્ભ ધારણ કરી સુવાવડમા સધુ, તેમા નનજાણ વધારે છે કે બાળકને ધવરાવવામાં? તેનો વિચાર તે માતાઓ કરજે, તો પોતાની મેગે પોતાની જુન કશુમ કરી બાળકને ધવરાવશે ખરૂં પૂછો તો ધવરાવવામાં નનજાણ નથી આવતી, પણ સ્ત્રીના છાતીના ભાગ પુષ્ટ થાય છે.

પોતાનાં બચ્ચાંને માએ ધવરાવણું એ કુદરતી છે

માએ પોતાના બચ્ચાંને ધવરાવણું એ કુદરતી છે. એ કુદરતી કાષ્ટો તોડવામાં નુશ્ચાન છે ધવરાવવાથી માતાની તબિયત સુધરે છે, એમ ધવરાવનારી માતાઓની ખાતી છે છતાં કેટલીએક માતાઓ મોજ-સોખની ખાતર કુદરતી કાષ્ટો તોડે ■ અને પોતાની તબિયત નક્કી જોઈને ખરામ કરે ■

ધવરાવવા તાકાત નથી એ ફરિયાદ ખોટી છે.

ગર્ભ ધારણ કરવાની અને સુવાવડનાં સકટ બોગડવાંનો જે તાકાત ધરી યાદી તે બાઈ કહેશે, કે છોકરું ધવરાવના જેટલી મારામાં તાકાત નથી, તે વાત કેમ માની શકાય? મારામાં ધવરાવવા જેટલી તાકાત નથી એવી ફરિયાદ જે માતા કરે, તેની ફરિયાદ ખોટી છે, કારણ છોકરું અવતર્યા પહેલાંજ છોકરાના પોષણ માટે પરમકૃપાળુ પરમથેરે માની છાતીમા ધાવણ ઉત્પન્ન કરી રાખ્યું ■ ઉત્કૃષ્ટ જે માતા છોકરાને ધવરાવશે નહિ, તો તે સારી રહેશે નહિ

જનાવર પશુ પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવે છે

માયો, મેસો, થોડીઓ વચેરે ધવરાવનારો જનાવરો પોતાના બચ્ચાંને ધણી મેગરથી ધવરાવે છે, તો માણસ માને પશુ પોતાના બચ્ચાંને મેગરથી

ધવરાવણું એ તેની ખાસ ફરજ છે. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવવાનું હીણું ગણુની હોય, તેમણે જનાવરોનો દાખલો લેવો. અણસમજી અને અજ્ઞાન પશુઓ પોતાનાં બચ્ચાને જેવા પ્યારથી ધવરાવે છે, તેવાજ પ્યારથી તમે તમારા ફરજંદને ધવરાવો. જે માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદને ધવરાવતી નથી, તે પરમેશ્વરને મન પશુથી પણ હલકી છે. એવી કમઅક્ષક્ષ માતાઓ પશુથી પણ હિતરતી છે. પોતાના મોજ-રોખની ખાતર કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં પ્યારાં ફરજંદોની સંભાળ લેતી નથી, જેથી તેમનાં બાળકો સંભાળની ખામીને લીધે દુઃખી થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેમાંનાં કેટલાંએક પોતાનો પ્યારો જન ખોદ આ દુનિયામાંથી ચાલ્યાં જાય છે, તેનું પાપ એવી નમેરી માતાઓને સાર છે. એક બાળદત્તાનું પાપ બહુ છે; તેનો વિચાર કરી, બેદરકારી તથા, બાળકને ધવરાવો, અને એજ તમારો ખાસ ધર્મ છે એમ માનો.

૧૧ ધવરાવવાનાં માઠાં ફળ

જે માતા પોતાનાં બાળકને ધવરાવતી નથી, તેને શેઠનું દુઃખ ભોગવવું પડે છે. તેના સ્તનમાં ધણી જાતના રોગ ઉત્પન્ન થાય છે, વગર કારણે કુદરતની આડે આવવાથી, તેને છંદગી સુધી નહારા રોગો ભોગવવાં પડે છે. ગર્ભસ્થાનના સંક્રોચને ઉત્તેજન મળે છે. ૧ ધવરાવવાથી ગર્ભસ્થાનના રોગ થાય છે; તેથી વળતે છોકરાં થતાં અટકે છે, કે ધાર્યાં કરતાં વેહેમે ગર્ભ રહે છે તેથી તબિબત ખરાબ થાય, ને તેનાં માઠાં ફળ ભોગવવાં પડે. તે બધાનું મૂળ કારણ ધવરાવવાની બેદરકારી છે.

કેટલીએક માતાઓ પોતાનાં બચ્ચાને કંઈ પણ ખરા સખખ શિવાય ધવરાવવાનું પસંદ કરતી નથી; અને તેથી જનમ્યા બાદ જ બચ્ચાને ધાવ રાખી, બકરીને ધવરાવી, બકરી-ગાયનું દુધ પાછાં અને હવે તો ‘ગલેદસો’ (Galeado) જેવી દુધની જનાવેટા પાડીને છોડે છે. એ કે તેવી રીતે બચ્ચાં હિજરી ચકે છે પણ તેથી પોતાને તથા બચ્ચાને શું નુકસાન છે તે માતાઓ રાખતી નથી.

અને એમ બે ત્રણ બચ્ચાં થયા બાદ તો લગભગ ધાવણ આપતુંજ બંધ થાય છે; કેમકે કુદરત વગર જરૂરની ઝીજ પેદા કરતી નથી. બચ્ચાંને ધવરાવવાનું છોડી દીધું કે તુરત દુધ પેદા થતું બંધ થાય છે અને તેની અસર ઓલાદમાં ઉતરવાથી તેમની બેટીઓને પણ દુધ પેદા થતું અટકે છે, એટલે ન ધવરાવવું એ પોતાની તમીયતનો જ ગુન્હો છે, એટલું જ નહીં પણ એ ક્ષુદ્ર અથવા ખોટા ડહાપણની અસર ઓલાદમાં પણ ઉતારવાનો બોનો માતા ઉપર રહે છે.

બચ્ચું એ માનું અંગ છે. નવ મહિના પેટમાં રાખ્યા બાદ તેટલોજ વખત થાન વાટે દુધ પાવાથી માના શરીરના ગુણ-કૃત્રિમની ખાસત બચ્ચામાં ઉતરે છે અને તેથી તેવાં બચ્ચાં માતા પ્રત્યે ખરો પ્રેમ ધરાવે છે. પણ જણીને છેટે નાંખી દેનારી માતાઓના ઉપર ખીછ રીતે ઉછરેલાં બચ્ચાંનો કુદરતી રીતે બહુજ ઓછો પ્રેમ રહે છે. પરિણામે મા અને બેટા બેટીનો અરસપરસ પ્રેમસંબધ પણ એવો દુઃખદાયક નીવડે છે કે જાણે એકબીજાનાં ગાવતર કે ફરજદ નજ હોય. આ બુદ્ધ પણ માતાઓની છે અને તે અજ્ઞાનતામાં કદાચ થતી હોય તો જવણ બાદ સુધારો તો લાભ પણ તેટલોજ છે.

સુધારાના વખતમાં નવી શોધની બહીદારીમાં ડાઘ એવો રસ્તો નીકળે કે માતાઓને નવથી ઓછા માસ પેટમાંથી ગર્ભ બહાર દેવાડી કૃત્રિમ રીતે તેનું પોષણ થઈ શકે તો આજ વખતની માત્ર મા કહેવરાવનારી માતાઓ તેનો લાભ લઈ તેટલી પણ પોતાની ફરજ ઉતારતાં અચકાશે નહીં! આ બધી જમાનાની બહીદારી છે અને પરિણામે મા છોકરાંનો કુદરતી પ્રેમ અદૃશ્ય થઈ ચૂકે તો જેમ લાકડાના દડા પેદા થાય છે અથવા બેદામાંથી મા વગર કૃત્રિમ રીતે જેમ બચ્ચાં તૈયાર કરવામાં આવે છે તેમ યશો તો કંઈ અગત્ય નથી. પણ તેમ થયે મા છોકરાંનો જે ખરો પ્રેમ તે તો નહિ થયો સમજવાનો છે.

ન ધવરાવનારી માતાઓ કૂરમાં કૂર પ્રાણીથી કૂરતામાં ચડીઓતી છે.

એક દાકતર નીચે પ્રમાણે કહે છે : “ જે મા પોતાનાં બચ્ચાંને ધવરાવતી નથી, તે માતાથી વધારે નિર્લેપ આ દુનિયામાં બીજી કોઈ નથી;

કારણ દૂરમાં દૂર પ્રાણીઓ અને વેદમાં ધાતકી છે, તેપણ તે પોતાનાં બચ્ચાને ધણા પ્યારથી ધરતારે છે; ત્યારે પોતાના બાળકને ન ધરતારનારી માતાએ દૂરતામાં જન્મના ધાતકી અને દૂર પ્રાણીથી ચડીઆતી છે.” હે ભગવાન, એવી ધાતકી માતાઓથી બચ્ચાંઓને મર્યાદ

પાંચ માસ સુધી તો ધાવણ ઉપરજ બચ્ચાંને રાખવું.

કેટલીક માતાઓ મચ્ચાને સેહેજસાજ ધવગવી દૂધ પાપ છે, એ પણ તેમની ભૂમ છે બાળકનું પોપણ ધાવણથી કરવું, એજ ઉત્તમ છે. તેમાંથી પહેલાં પાંચ માસ તો તદ્દન ધાવણ ઉપરજ બાળકને પોપણ.

ધવરાવવા વિષે બરાબર લક્ષમાં રાખો.

બચ્ચાને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ, કારણ તેના ઉપર બચ્ચાંને અને માતાની તનદુસ્તીનો, માણસ જનની છુટ્ટીનો ને મનુષ્યસુખનો આધાર છે. કાંઈ પણ ઉપાય નજ આશે, ત્યારેજ ધાવ રાખવા વિચાર કરવો.

સ્તન કે ધાઈ

છોડે અવતર્યા પછી ચાર-પાંચ ડહાક ચાપ, અને બાકને યાક ઉતારે, ત્યાંપછી સ્તનની રિયતિ વિષે તપાસ કરવો.

પેહેલી સુવાવડ વખતે પહેલાં બે ત્રણ રોજ સ્તનની વધારે સંભાળ રાખવી

પેહેલી સુવાવડ વખતે પેહેલાં બે ત્રણ દિવસ ભાગેજ ધારણ આવશે. જરૂર પડી બે ત્રણ રોજ સ્તન સંભાળેલા, ભારે, તણાએલા, અને જરા મેચેની ઉપજાવે તેવાં રહેશે.

ધાવણ પેદા થતી વખતે આવતો તાવ.

સ્તનમાં ધાવણ પેદા થતી વખતે તાવ ઘણુ આવે છે, તેને ધાવણનો તાવ કહે છે. એ તાવ બે બરાબર સંભાળ ન લેવાય તો વધારે વખત ભરી રહે છે.

પેહેલી વાર ધવરાવવાનો વખત

બચ્ચાને જરૂર જોઈતું ધવરાવવું. પ્રથમ દૂધ આવ્યું છે, એમ ખાતરી થયાં પછી બાળકને સ્તને વસાડવું. દીટડીજ દાખી જોના દૂધ આવ્યું

છે કે નહિ, તેની ખાતરી થશે. સરખાતમાં ફેલ કલાકને અંતરે, અને પછી ઉમ્મરને દૂધ વધે તેમ ચાર ચાર કલાક ધવરાવતાં રહેવું.

સ્તનની દીંટડી સાફ અને નરમ નહિ હોય તો બચ્ચું ધાવશે નહિ.

દીંટડી ઉપર કાંઈ ચીકણો પદાર્થ ચોંટ્યો હોય, તે સ્તનની ઉપર પરસેવો ગંધાતો હોય, તો સ્તનને અને દીંટડીને ગરમ પાણીમાં વાળી બોળી, તેને નીચેની નાંખી તેના વડે સાફ કરવાં; કારણ કેટલાંએક બચ્ચાં એવાં હોય છે, કે, ગંધ આવે ત્યાં સુધી ધાવતાં નથી, આવી રીતે સાફ કર્યાં છતાં બચ્ચું દીંટડીને મોંમાં ન લે, તો દીંટડી ઉપર જરા માખણ કે ક્રીમ લગાડવાથી દીંટડી નરમ થશે; એટલે બચ્ચું દીંટડી મોંમાં લઈ ધાવવા લાગશે.

સ્તનનો વરમ અને તેના ઉપાય.

સ્તન ભારે, ગાંઠાવાળાં, અને બરેલાં હોય, તથા તેમાં દરદ થતું હોય, તો ઝોલીલ તેલ લઈ જરા ગરમ કરી દર ચાર ચાર કલાકે તે વડે સ્તન ચોળવાં, તેથી આરામ થઈ જશે. ઝોલીલ તેલ એકાદું ચોળવું અથવા તેની સાથે ફોલોન-વોટર સરખે ભાગે નાંખી તેથી ચોળવું, ઝોલીલ ઝોલીલ ન લાગર હોય તો કપુરનું તેલ વાપરવું.

સ્તનનો વધારે સખત સોજો હોય તેની દવા

સ્તન વધારે સૂજી જઈ મોટાં થઈ ગયાં હોય, તે ઉપરની દવાથી આરામ ન થાય, તો કેબેજ (કાપ્પીજ)નાં ત્રીણાં ત્રીણાં પાન લઈ ઉપરનું તેલ ચોળ્યા પછી સ્તન ઉપર લગાડવાં એવી રીતે દરેક વખત ચોળ્યા પછી તાજાં પાન વાપરવાં તે પડી ન જાય તેટલા માટે સ્તન રૂમાલમાં લપેટી રૂમાલના છેડા ગળે બાંધી લેવા.

સ્તન સૂજેલાં હોય, ત્યારે પ્રવાહી પદાર્થ લેવા નહિ.

સ્તન સૂજેલા હોય, ત્યારે બચ્ચાંની માએ પ્રવાહી પદાર્થ વધારે પીવા કે ખાવા નહિ. કારણ તેથી દૂધમાં વધારો થઈ દૂધાવો વધશે.

ધાવણ ચડી ગયું હોય તેની દવા

ધાવણ બહુ ચડી ગયું હોય ત્યારે એક બે દિવસ સીડલીઝ પાઉડર લેવો અને ત્યાર પછી નીચેની દવા લેવી.

બાઈ કાશ્યોનેટ ઓફ પોટાશ ૧૥ ક્રામ, પાણી આઠ ઓંસ એ બેને મેળવવા ત્યાર પછી જુદા વાસણમાં સીટ્રીક એસીડ ત્રણ ક્રામ, પાણી આઠ ઓંસ, તેને મેળવવા, પછી પેલી મેળવણી રૂપિયા ૧ બાર પ્યાલામાં લઈ તેમાં તેટલીજ ખીજ મેળવણી મેળવવી; જેમાં શીણ ચડવા માટે તેરીજ પી જની. એ પ્રમાણે દર ચાર ચાર કલાકે પીવું. આ પ્રમાણે દવા પીધાથી બે ત્રણ રોજમાં રતનનું કંઠ મટી જશે અને કુખાવો મટી જશે, તેથી બચ્ચું ખુશીથી ધાવી શકશે. રતન ધણુ કરી પેહેલીજ સુવાવડમાં મુછ આવે છે.

દાઇએ પોતાનું ડહાપણ ન ડાળતાં રતનની બાબતમાં પણ દાકતરની સલાહ લેવી

રતનની બાબતમાં પણ દાઇએ જરૂર વગર કંઈ કરવું નહિ. વગર જોતાં તેમ કાગાડવાથી, ચોળવાથી, કે હીટડી બેચવાથી બહુ તુકશાન છે. રતનમાં કાંઈ દરકત જેવું જણાય, તો તુરત દાકતરની સલાહ લેવી. દાઇની ફરજ દાકતર કહે તે પ્રમાણે કરવાની છે, પણ પોતાનું ડહાપણ ડાળવાનું નથી. સુવાણીઓ પોતાનું ડહાપણ વાપરવાનું મૂકી દે, અને દાકતરના કલા પ્રમાણે ચાલે, તો ઓરતોના મણા રોગ દૂર થાય.

ધાવણનો તાવ

સુવાવડના ત્રીજા દિવસની સવારથી મલ્ જરી ધાવણનો તાવ રૂ. થાય છે. તાવ આવ્યા અગાઉ દાઢ આવે છે, ને પંજી બેનો તાવ ભરાય છે, તે ધણે બાગે ચોવીસ કલાક મુખી રહે છે. કાંઈ કાંઈને વખતે (૪૮) અડતાળીસ કલાક એટલે બે રોજ રહે છે. એ તાવમાં માથાનો, રતનની આસપાસનો, રતનની અંદરનો, પીકનો અને ફરનો કુખાવો ઉપડે છે

સંભાળની જરૂર અને તે ન લેવાય તો તેનાં માદાં પરિણામ

આ તાવની અંદર સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. જો સંભાળ બરાબર ન લેવાય તો રતન બધાં જ નાશ છે; અને જો કંઈ તેમ થાય, તો પછી ધાવણ આવડું નથી; એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી રતનના મીઠા રોગ ઉત્પન્ન થાય છે

ધવરાવવાનો વખત

નવા જન્મેલા બાળકને નવરાવે, એટલે તુરત જીવી જાય છે જો તેને અડે નહિ, તો તે દેટલાક કલાક સુધી જીવી રહે છે. કાંઈ ધીવરાવવાને નિમિત્તે

તેને ઊડાડવું નહિ. માતું ધાવણુ તેવાર ચણું નથી; તૈયાર ધાવ, ત્યારેજ બાળક ઊઠે છે, અને રહે છે, તે વખતે સ્તનને વળગાડો, એટલે ખાતી થશે, કે ધાવણુ આવ્યું છે. નવું જન્મેલું બાળક બૂબડું છે, એમ જાણી તેને મળધૂથી વગેરે ખીણ ચીળે પાત્રી, એ ઇંધરના કરતાં ડાહ્યા થવા બરાબર છે! એ ખરેખરી મૂર્ખાઈ છે. જો ખોરાકની વેઠેલી જરૂર હોત તો ઇંધરને આગળથી માના ધાનમાં પેદા કરતાં નહોતું આવડતું? તેટલા માટે ઇંધરથી વધારે ડાહ્યા ન થાઓ; અને માના ધાનમાં ઇંધર દૂધ પેદા કરે ત્યારે ધવરાવો તો સારું.

રડતાં અટકાવવા ધવરાવણું એ ખોટું છે.

બચ્ચાને નિયમિત વખતે ધવરાવણું, અને તે નિયમ તોડવોજ નહિ; કારણ તે તોડવાતું વાજખી કારણ નથી. ઊંઘે રહે, કે તેને ધવરાવણું, એ નકારી દેવ છે. ધણી વખત પેટના અપચાથી, વારંવાર ધવરાવવાના કંટાળાથી, અને એવા ખીળાં કારણથી રહે છે, છતાં વિચાર કર્યા વગર ધવરાવ્યાજ કરવું એથી ઊંઘરાની અને પોતાની તમિયત બચાવવા સંભવ છે.

ધવરાવવાનો નિયમિત વખત

ચેલેલા મહિનામાં બાળકને દોઢ દોઢ કલાકે ધવરાવણું. ખીળા મહિનામાં બુબડે કલાકે અને ત્યાર બાદ વખત વધારતાં જવું, અને છેવટે ચાર ચાર કલાકે ધવરાવણું. જો નિયમસર ધવરાવવાની દેવ પાડી દશે, તો બચ્ચું બરાબર વખતેજ ધાવવાતું માગશે, અને બાકીના વખતમાં રમશે, ને ઊંઘશે.

અનિયમિત વખતે ધવરાવવાના ગેરફાયદા

ધણી વખત મોઢામાં રતન સહ બચ્ચું પડ્યું રહે, તેથી ધાવણ પાતણું અને નિર્માલ્ય થશે, માને વિના કારણ રૂંધેલું રહેવું પડશે. ધાવણ તેટલો વખત નહિ મળવાથી બચ્ચું રડશે, અને માને ખેદ થશે; તેથી બેઠેની તમિયતને નુકસાન થશે.

બચ્ચાંનું મોઢું આવી જવાતું એક કારણ.

કાંઈ મા બચ્ચાને મોંમાં હાંટડી રાખી સૂતાની દેવ પાડે છે તેથી વખતે બચ્ચાંનું મોઢું આવી જાય છે, હાંટડી સુણ આવે છે, અને બાળકને નારી દેવ પડે છે, તથા માની ઊંધ ચૂંચાય છે.

નિયમસર ધવગવવામાંજ ફાયદો છે.

નાના બાળકને જેની ટેવ પાડીએ, તેની પડે છે, માટે પેહેનેથીજ નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડી, એથી મા, છોડ બન્નેને મુખ છે.

ધવરાવતી વખત માણુ મન શાંત જોઈએ

પોતાના માગકને ધવગવવો ત્યારે મન શાંત મળવું જોઈએ તેમ ન હોય તો બચ્ચાની તનિયત બગડશે નીચો જીવ હોય ત્યારે ધવરાવવું, જે વખત ધવગવવાનો હોય, તે ઝુકાવવો નહિ હોડાથી મન શાંત રાખી ધવરાવો, જેથી બચ્ચાને બરાબર પોષણ મળશે

રાતમાં બહુ ધવગવવા જરૂર નથી.

રાતની વખત દસ બજે બચ્ચાને ધવરાવી મુલાડ્યુ દો, તો તે લાગ્યેજ ઉઠશે રાતમાં એક બે વાગે ધવરાવવાની ટેવ મળી હોય, તો દરકત નહિ પેહેલા બે મહિના તો રાતમાં ત્રણ ત્રણ કલાકે બચ્ચાને ધવરાવવું, પછી ચાર ચાર અને છ કલાકને અંતરે રાતમાં ધવરાવવું.

ધા ધાવસ્થા દરમિયાન છાતીનો ધોરાક ઢીલો જોઈએ

ધાવાવસ્થા દરમિયાન છાતીનો રૂસ ઢીલો જોઈએ સ્તન નધાઇ જવાનું એક કારણ સખત ડેસ રાખનાવું છે કમખા ચોળી વગેરે તંગ ન રાખતા, ઢીલાં ને મોઢાળાં રાખવા જોઈએ.

ખોરાક

ધાવાવસ્થાની અંદર સાદા ખોરાકની જરૂર છે માનો ખોરાક હુલકો અને પૌષ્ટિક જોઈએ આ વખતે તેને વધારે ખોરાકની જરૂર છે એવી માન્યતા છે, તે ખોટી છે જુખ લાગે, તેથી વધારે દરગીજ ખાવું ન જોઈએ; ને કદી જો વધારે ખવાશે, તો નેધી અપચો, કાગળમાં બળતરા, ઉવટી, બધોરા, અને ઝાડો વગેરે થવા સંભવ છે. જુખ ન હોય અને વધારે ખવરાવવું, તેમાં નુશાન છે મસાલાદાર અને ભારે ખાણું આ વખતે પચવું નથી ને કદી પચે તેમ હોય, તો પછી તે ખાણું નાહક કારણ તે ધાવણુ મારફત બચ્ચાના પેટમાં જઈ નુકસાન કરે છે. આ અવસ્થામાં ખોરાકની સલાખની જરૂર એટલા માટે છે કે બચ્ચાનું પોષણ માના ધાવણુથી થાય છે. તેટલા માટે માણું

ધાવણ છોકરાને માફક ન આવે, તેવું હારે અથવા બીજી રીતે નુકસાન-
કારક નીવડે, તેવો ખોરાક ખાવો નહિ ખાધેની બંધી ચીજ ધાવણમાં
આવે છે; જેમ ગાયે લસણ ખાઈું હોય, તો તેના દૂધમાં લસણની વાસ
આવે છે; તેમજ માના ધાવણમાં ખાધેલી ચીજની અસર આવે છે.
માએ જીલાબ પીધેા હોય, તો બચ્ચાને જીલાબ લાગશે, કારણ ધાવણમાં
રેશ્મો અંશ બચ્ચાનાં પેટમાં જાય છે; મટે બચ્ચાની તમિષત
ખાતર ખોરાકમાં સંભાળ રાખવો એ માતાની ખાસ ફરજ છે.

ધાવણ બચ્ચાને દવાની લાગણેજ જરૂર પડતી નોંધએ કદી જરૂર
પડે તો માએ દવા પીવી એટલે ધાવણ વાટે બચ્ચાને દવાની અસર થશે.
છતાં ઠાકતરની સલાહ પડે તો જીઓ વગર દોકડાનો વૈદ (૫૪ ૧૨૦)

માના અને ધાવના ધાવણમાં ફેર છે.

ધાવના દૂધમાં અને માના દુધમાં બહુ ફેર છે. પેહેલું તો એ કે જે
પ્રમાણે બચ્ચાની ઉંમર મોટી થતી જાય, તે પ્રમાણે તેને લાવક માવું
ધાવણ કુદરતી રીતે બદલાવુ જાય છે; તે કારણથી બાળકને માવું ધાવણ
માફક આવે છે, તેવું ધાવણું નજ આવે. વળી ધાવની ઉંમર અને
તમિષત, માની ઉંમર અને તમિષતથી જુદાંજ હોય છે; એ કારણથી
પણ ધાવમાં તફાવત પડે છે. ધાવતાં બચ્ચાની ઉંમરના પ્રમાણમાં ધાવણું
ધાવણુ હોય છે. તેથી જો ધાવને પોતાનાં મન્તેબચ્ચાની ઉંમરમાં ફેર બહુ હશે,
તો ધાવણું ધાવણુ માફક નહિ આવે તેટલામાટે ફરેક માતાએ પોતાનાં
બચ્ચાને ધવરાવણું નોંધએ. ધાવ ખોરાકમાં પણ નોંધએ તેટલી સંભાળ
નહિ રાખે, તેને તો પગારની મરજ હોય છે. બાળકની તમિષત ગમે
તેથી રહે. તેની સાથે તેને કાંઈ સંબંધ નથી. કુદરતી પ્યાર વગર એ
સંબંધ ઉત્પન્ન થતો નથી. જે મા બચ્ચાને પેટમાં રાખી રાકી, પોથી
રાકી, તે એમ કહે કે ધાવણુ આવણું નથી એ કુદરતના કાપડા પ્રમાણે
અમુક અપવાદ વગર સંભવણું જ નથી.

ધવરાવનારીના ખોરાકનાં બેદરકારીનાં પરિણામ,
તેની છોકરાં ઉપર અસર

જે માતા ખાવા-પીવામાં બેદરકારી રાખે છે, તે બચ્ચાને, ધાવણ
ખરામ હોવાને લીધે, ફેફસા-ફેડાનો થઇ આવે છે, મોં આની જાય
જે, ઉલટી-જાડો થઇ આવે છે, અને એવાં ઘીલું ધણું દરદ થઇ આવે

છે. જે માતા સાદો, હલકો, પૌષ્ટિક જોરાક ખાય છે, તેનાં છાત્રાં નતદુરસ્ત રહે છે; કારણ તેવી માતાઓને ધાવણ નિર્વિકાર આવે છે.

ખાસ રીતે ઠરી પાળવા જરૂર નથી.

માએ ખાસ કરી પાળવી એવું માઈ કહેવાતું નથી; માત્ર ભારે, ન પચે તેવું, અને બહુ મસાલાદાર ન આવું ગાળી સાધારણ જોરાકમાં દરકત નથી.

ધરવારનાર બાઈને બહુ તરસ લાગતી હોય, તો પાણીને નહલે દૂધ પીવું.

ધાવણ આવતું હોય, ત્યારે ઝીને તરસ બહુ લાગે છે; તે વખતે પાણીની બદલે દૂધ પીવાથી ફાયદો છે. તેમાં પણ જે બાઈને પુરતું ધાવણ ન આવતું હોય અથવા તેવો વહેમ રહેતો હોય તેણે તો કુધ પીવું એટલે ધાવણ વધશે.

ધરવારનાંરી બાઈ ઉદાસ થાય ત્યારે તેણે ગરમ ચા પીવો.

ધાન્ધાવરધામાં ઝી વખતોવખત ઉદાસ થઈ જાય છે, અને શુદ્ધ ઉંડો કસરતો હોય, તેમ જણાય છે તેમ યાવ ત્યારે ગરમ ચા પીવો, અથવા હરણું-ફરણું, અને મિત્રો સાથે વાત-ચિત્તે વગગણું; એટલે તુરત આરામ થશે.

ખુદ્દી હવા અને કસરત

બરાબર ધાવણ લાવવા ખુદ્દી હવાની જરૂર.

ખુદ્દી હવાનો અને કસરતનો બરાબર લાભ ન લેવાય ત્યાંસુધી સરસ અને નોંઝતું ધાવણ આવતું નથી; માટે ધાન્ધાવરધામાં દરેક માતાએ પુરતી કસરતની કાળજી રાખવી.

બંધેલ હવાથી સાફ ધાવણ આવતું નથી.

ધરમાં બેસી રહેનાર માતાને સાફ ધાવણ આવતું બધી. ખુદ્દી હવા એ ઉમતામાંઉમટો ધાવણ પેદા કરનાર જોરાક છે; તેમજ કસરતથી પણ ધાવણ વધે છે જે બાઈને બરાબર ધાવણ આવતું ન હોય, તે બાઈએ ખુદ્દી હવાનો અને કસરતનો લાભ લેવો; જેથી તેને તુરત ધાવણ આવશે. ખુદ્દી હવામાં ફરવા જવું એ કસરત છે, ૧૨ી આવી થોડો વખત આરામ લઈ બેઠાં ધરવાવું. કાંઈ પણ પ્રકારનો એમ લીધા પછી તુરત ધરવાવું નહિ. થોડો આરામ લીધા બાદ શરીર ફેંકે પડે, એટલે ધરવાવું.

ધવરાવતી વખત માએ કેવી સ્થિતિમાં રહેવું ?

રાતે બચ્ચાને સૂતાં સૂતાં ધવરાવવું. દિવસે સીધા બેસી ધવરાવવું અસ્થા સૂતા અને અરધા બેઠાં એવી સ્થિતિમાં કદી ધવરાવવું નહિ. તેથી માને નમળાઈ આવે છે, વાસો શરે છે, ને રતન બહુ વધી બાઈ બેઠાળ દેખાવ આવે છે; તેટલા માટે દિવસે બાળકને બેાળામાં લઈ સીધાં બેસી ધવરાવવું. તે વખતે જીવ નીચો રાખવો. રાતે મુતાં મુતાં આડે પડામે થઈ ધવરાવવું. જોકે બેસીને ધવરાવવું એજ ઉત્તમ છે. વારા ફરતી ચોડા ચોડા વખત એક વાર જમણી અને એક વાર ડાબી બાઈએ ધવરાવવું.

શાંત સ્વભાવની બહેન અને તેની અસર.

ધાત્યાવસ્થામાં માનો સ્વભાવ બહુ શાંત જોઈએ. ધવરાવતી વખતે બહુજ શાંત અને ખુશ મિનિજમાં માએ રહેવું જોઈએ ચુસ્તાથી માત્ર ધાવણ ખરાબ થાય છે, તેથી છોકરાએને ધન થાય છે. તેમ એકાએક માને ખુશી કે દિલગીરી થઈ હોય, તે વખતે ધવરાવે, તો બચ્ચાને વીંટ આવે છે. તથા ઝાડો થઈ આવે છે; તેટલા માટે શાંત, ખુશ સ્વભાવ રાખી બચ્ચાને ધવરાવવું, જેથી બચ્ચાની તમિવત સારી રહેશે. ધણું કરી કુદરતી રીતે આ અવસ્થાએ માનું મન પ્રભુવિત રહે છે, તેથી માને ધવરાવતી વખત દર્દ આવે છે, તે કારણથી માની પ્રકૃતિ શાંત રહે છે; પણ સામુ કે નણદ સાથે લડી, કે બીજા કારણથી ગુસ્સે થઈ બચ્ચાને ધવરાવવામાં નુકસાન છે. ગમે તે સાથે લડી, ગુસ્સે થઈ તમારાં બચ્ચાને ધવરાવવો, તેમાં તમે લડનારને કશું નુકસાન નથી. પણ તમાર્ગ અનાય બાળકને નુકસાન છે. માટે તેવે વખતે બાળકને ધવરાવવું નહિ. પણ જીવ નીચો બેસે ત્યારે ધવરાવવું. શાંત પ્રકૃતિ ન હોય, ત્યારે બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ ધવરાવો ત્યારે મનચાથી તદ્દન ગુસ્સો કાઢી નાખો, અને જીવ બગે તેની વાતોનો વિચાર પણ ન કરો. કોઈ પણ પ્રકારે રીસ નરમ ન પડે, તો તે વખતે બચ્ચાને બૂખું રાખવું, પણ ધવરાવવું નહિ.

ધાવણ વાટે છોકરાનો માના જીવો સ્વભાવ થાય છે.

વળી એવું પણ કહેવાય છે, કે માનો જીવો સ્વભાવ, તેવો છોકરાનો થાય છે, એ કહેવું ખરૂં છે, કારણ ધાવણ માગ્નત સ્વભાવ પણ ઉતરે છે, માનો સ્વભાવ ચીડીઆઉ હશે, તો ધાવણ સારું નહિ આવે, તેથી

બચ્ચું ચીડીઆઉં થશે; અને સાંખો વખત તેમનું તેમ ચાલે, તો બચ્ચાને સ્વભાવ ચીડીઆઉં થશે; તેમાં શક નહિ. તેનીજ રીતે માનો સ્વભાવ સારો દરે, તો ફક્ત મારે ગટેશે, તે ફક્ત પીવાથી લોકડે પણ દમનું અને મારા સ્વભાવનું થશે.

શાંત સ્વભાવ રહેવા ખોરાક બરાબર પચે, તેની જરૂર છે.

ખોરાક બરાબર પચે તો માનો સ્વભાવ મારો સ્થિર રહેશે ખોરાક પચે ત્યારેજ મનને આનંદ મળે છે ખોરાક બરાબર ન પચે, તો કાંઈ ગમતું નથી, ને ચીડીઆઉં પ્રકૃતિ થાય છે, તેથી હજારો તકગર ઉત્પન્ન થયા સહજ છે સારી હોજરીવાળાં લાણુ છવે છે, અને તેને મદદાક જાણેજ આવે છે કાચ તેને મંદરાડ આવે છે, તો તુરંત આગમ થઈ જાય છે, મારી હોજરીવાળા હમેશા ખુશ મિત્રજી અને મારી તમિયત જોગરનારાં છે, માટે જેને સારી મજબૂત હોજરી છે, અને ખોરાક બરાબર પચે છે. તે ઘણા નસીવદાર ગણાય હોજરી મારી ગમવા વધી જાયવળુ રાખવી પડે છે મારકમર, નિયમસર અને પચે તેટલો ખોરાક ખાતા તેને જરૂર છે. પેટ ફાટે તેટલું ખાવાની ટેવ ગમગો તો થોડો વખત પચાવ થશે, પણ આખરે તેની અવસ્થા માડી ચવાની જે માછને ખોરાક પચે તો તે ધાવજીમા જીમડી ગણે. ધાવજીમા ખોરાક ન પચે તો હોય તો પચે તેની તજવીજ કરવી, તથા દવા લેવી, જેથી માની તમિયત સુધરી. તમિયત સુધરે સ્વભાવ સુધરી, તેથી બચ્ચાની તમિયત અને સ્વભાવમા મારો સાબ થશે.

ધંધો અને કામ-કાજ

ધરના કામ-મજમાં સાંજ સવાર બાગ લેવો બેઠવો

ધાવજીમા ધંધો ધરના કામ-કાજ પોતે કરવા જ્યારે કામમા ગૂથાયા હોયજે ત્યારે જીવ અનંદમા ગટે છે. નવગં બે। જીવ આનંદમાં ગટેતો નથી

ગરીબ સ્ત્રીઓ સારી ધાવ હોય છે, તેનું કોઈ કારણ છે

ગરીબ ખાદ્ય મારી ધાવ હોય છે, તેનું કોઈ કારણ એ છે કે તેઓને રોટવા માટે મજૂરી કરવી પડે છે, તે કરણથી તે તન્દુરસ્ત ને મારી રહે છે, જેથી તેનું ધાવણુ સારું ને નીરાળી હોય છે

તવગરને ધાવણ ન આવવાનું કારણ સુસ્તી અને મોજશોખ છે.

તવગર માતાઓને ધાવણ ન આવવાનું કારણ, તેઓ કાંઈ ધધી કરતી નથી, તે છે. તેઓએ ધરના કામકાજમાં ગુલાનું ભેદ્ય છે. નવગં બેઠાં બેઠાં તબિયત ખરાબ થાય છે, તેને ધધી ધાવણ આવતું નથી.

ધધી ન કરવાથી છોકરાંપર માઠી અસર

તવગર બાઇઓએ ધધી ખરાબર કરવો ભેદ્ય છે. જો ધધી તવગર બાઇઓ નહિ કરે, તો તેમનું ધાવણ ખરાબ થશે; તેથી તેમનાં બાળક પણ નબળાં અને ઉદાસ થશે તનદુસ્ત ગરીબ સ્ત્રીનાં છોકરાં જોશો, તો તે આનંદી, ગુલામી રંગનાં ને હમતા ચેહેરાવાળાં દીકરાં આવશે, આ તકાવતનું કારણ ગરીબ બાઇઓ કામ કરે છે, અને તવગર બાઇઓ કામ નથી કરતી, તે છે.

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ

ધાવ્યાવસ્થામાં અટકાવ આવે, તો ધણીથી અળગાં રહેવા જરૂર

બચુ ધાવતું હોય, તેવા સમયમાં અટકાવ આવે તો શરૂ થાય, તો તેવે વખતે સ્ત્રીએ ધણીથી જુદા રહેતું ભેદ્ય છે; નહિતો વખતે ગર્ભ રહી જાય. આ સલાહ બહુ ઉપયોગી છે; કારણ ગર્ભ રચા પછી બાળકને ધાવણ છોડાવતું પડશે, તેથી છોકરાંની તબિયત ખરાબ થશે. તેમ ઉપરાઉપર સુવાવક આવવાના સખળથી બાઇની તબિયત બગડશે.

ગર્ભ રહેવાથી ધાવણ બગડે.

કાંઈ એમ પારે છે, કે છોકરું ધાવતું હોય, અને બાઇને ગર્ભ રહે તો તે બાઇનું ધાવણ સાફ ચાલે છે; પણ જો મોટી જૂથ છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ધાવણ ખાફે ચાલે છે, તેમા પોષણ કરવાની શક્તિ બહુ ઓછી હોય છે. અટકાવ અને ધાવણ, એક બીજાથી વિરુદ્ધ છે. સતત ત્યારે ખરાબર કામ કરતી હોય, ત્યારે ગર્ભ રહેવાથી બહુ નુકસાન છે; માટે જો ધાવ્યાવસ્થાનાં અટકાવ આવે તો શરૂ થાય, તો ધણીથી જુદા રહેવા સિવાય બીજો રસ્તો નથી.

ધાવ્યાવસ્થા દરમિયાન રોગ

સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ સારી નોંધો

હોદ્દા ખરાબર ધાવી શકે તેટલા માટે સ્તનની દીંટડીની સ્થિતિ મારી નોંધો. તમ કેસ પેહેરવાથી દીંટડી દમાઇ નાની થઇ જાય છે, ને તેથી દીંટડી વખતે સુજી આવે છે. એ અટકાવવાનો ઉપાય એ છે, કે તમ કેસ પેહેરવો ન નોંધો. તે પ્રમાણે કદી દીંટડી દમાઇ ગઇ હોય, અને બચ્ચું ધાવી શકતું ન હોય તો કાચની દીંટડીની ધાવણી આવે છે (નીપલ શીટ્સ તે રાખી, તે મારફત બચ્ચાને ખવરાવવાથી ધાવી શકશે, અને થોડો વખત ગયા બાદ દીંટડી પણ લાંબી થશે; તેથી દીંટડીની લોકલિની મદદ સિવાય બચ્ચાને ધાવણ આવી શકશે.

મુળેની દીંટડીની દવા

રૂની નાની ગાદી કરી તેને ગ્લીસ્ટીરીનમાં બોળી, તેને સ્તન ઉપર રાખવી. તેની વચ્ચેવચ દીંટડી આવે એવું કાણું પાડવું પડે. દીંટડી તેમાંથી બહાર દેખાય, તેમ કરવું. આ પ્રમાણે બનાવેલી ગાદી, બચ્ચું ન ધાવતું હોય, તે વખત, રાખવાથી પોચાકથી દવાશે નહિ, તથા દીંટડીને સોજો હશે, તે મટી જશે.

દીંટડી મુજવાનાં કારણ અને દવા

દીંટડી મુજી આવવાનું કારણ પહેલું—બચ્ચાને વારંવાર દીંટડી સુજી આવી અટકાવવાનો ઉપાય એ છે. કે ગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા ભાગમાં દીંટડી આસપાસ દવા લગાવી તે કઠણ થાય, તેના ઉપાય કરવા દીંટડી સુજી આવતી હોય, તો નીચેની શુદ્ધ લગાવવી, તેથી આરામ થશે.

બોરેક્સ (ટાંકણખાર) એક કૂમ, સ્ટાર્ચ (ધઉંતું) દુધ જેવું સત્વ) સાત કૂમ, તેને મેળવી તેમાંથી ચપડી દીંટડીને લગાડવા કરવું.

બીજી બૂકી—સોજા ગુંદરની બૂકી અરમો ઓસ, દીંટડીની બૂકી પાંચ ટ્રેન, એ બન્નેને મેળવી ઉપર મુજબ લગાડવું,

ભુટી રાખવાથી અડચણ નથી.

ઉપરની જાને ભૂટીમાં એકે ચીજ નુકસાન કરતા નથી, એટલે બચ્ચાને ધવરાવતી વખતે સાફ કરી નાખવા જરૂર નથી.

ગંદીસીરીન અને ઘેન્ડીની મુઝેલી દીંટડી ઉપર અસર.

ઉપરની ભૂટીથી આરામ થશેજ, પણ કદી ન થાય, તો ગંદીસીરીન અને ઘેન્ડી એ બેને સરખા ભાગમાં લઈ તે ચોપડવાથી આરામ થશે. એ લગાડવાની રીત એ છે, કે ચોપડાનું કપડું લઈ તેને તે મેળવેલી દવામાં પલાળવું, ત્યાર પછી તે કપડું સ્તનપર રાખવું. ધવરાવતી વખતે તે કપડું લઈ લેવું. સ્તનને ગરમ પાણીમાં બોળી નીચેથી નાખેલ વાદળાથી સાફ કરવું. જો આથી પણ બરાબર ઠીક ન થાય, તો પછી એકલું ગંદીસીરીન તે પ્રમાણે વાપરવું. ગંદીસીરીન એકલું વાપરું હોય તો ધવરાવતી વખત તે ધોઈ નાખવા જરૂર નથી.

દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા હોય, તેની દવા

દીંટડીમાં ચીરા પડ્યા, તે વખત બચ્ચાને સ્તનની ઢાંકણી મારફત ધવરાવવું. બચ્ચું ધાવી રહે, ત્યારપછી સ્તન ઉપર ઘેન્ડી અને ગંદીસીરીન સરખા ભાગમાં મિશ્રણ કરી લગાડવું અથવા એકલું ગંદીસીરીન લગાડવું.

ગંદી દીંટડી તુરત પાકી આવે છે.

ગંદી દીંટડી સજી આવવાનું અથવા ચીરા પડવાનું એક કારણ એ છે, કે બચ્ચાને ધવરાવ્યા બાદ દીંટડી બીની ને બીની રહેવા દે છે. માટે દીંટડીને બીની ને બીની ન રાખતાં દરેક વખત ધોઈ લૂંછી સાફ કરવી.

નીપતરીશીલ—દીંટડીની કાચની ઢાંકણી.

દીંટડીની કાચની ઢાંકણીને ઘેન્ડીયા રખરખી નળા લગાડેલી આવે છે તે ઉપરોક્ત બહુ થઈ પડે છે, માટે જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે વાપરવી. જરૂર માટે ત્યારે વાપરવી બધે કરવી.

ધાવણુ ધોતાની એજે છુટી જવું હોય, તો તેની આવજત.

ફેટલીક વખત ધાવણુ ધોતાની એજે છુટે છે, તેથી ક્યાં પહોંચી જાય છે. તે અટકાવવા સ્તનપર ફૂની ગાંઠી રાખી ફેસાલાન તેના પર વીંટી

હેનું સ્તનમાંથી ધાવણુ છૂટશે, તો રૂ ચુસી લેશે, જો આ પ્રમાણે સગવડ ન મળી હોય, તો શરદી થવા મજબૂત છે એકાદ છુટાણુ લેવાથી તે બધું ચળે.

ધાવણુ આવડું શરૂ થાય, તે પેહલાં ધવરાવડું નહિ.

સ્તનમાં ધાવણુ આવડુ શરૂ થયું છે, કે નહિ, તે નક્કી કર્યા વગર બચ્ચાને ધવરાવડું નહિ. તેમ કુશાચી એટલે ધાવણુ આવડ્યા અગાઉ સગવડવાથી મા, ઊંચ, બન્નેને નુકમાન છે ધાવણુ આવડ્યા અગાઉ ધવરાવડાથી સ્તનની દીટડી સહી આવશે, તથા સ્તન બંધાઈ જશે. બાળકને ધાવણુ આવ્યા અગાઉ ધવરાવેથી તેને થૂસીએ કે ઓડો થશે, અથવા વિકાર ફૂટી આવશે.

ધાવણુ આવડતા છતાં છાકરું ન ધાવે તો તેની જીભ તપાસવી.

ધાવણુ હોય છતાં બાળક ન ધાવે, તો તે શમાટે નથી ધાવણુ તે નક્કી કરવું જોઈએ. બચ્ચાની જીભ નીચેના ભાગ માથે જોડાએથી હશે, નો તે ધાવી નહિ શકે. જો જીભ નીચેના ભાગ સાથે જોડાઈ ગઈ હોય, તો તે દાહતર પાસે જુદી કરાવવી, કારણુ તેમ કરાવ્યા સિવાય બચ્ચું ધાવી શકશે નહિ. કોઈ બચ્ચાને કેમ ધાવણુ એ આવડતું નથી. તેવા બચ્ચાને સ્તનની દીટડી મોઢામાં આપી માંએ બચ્ચાના હોઠ ઢાંચેથી દાનના એટલે ધાવણુ શરૂ કરશે.

ધાવણુ ચડી ગયું હોય, તેની હવા

સ્તનમાં ધાવણુ થયું ચડી ગયું હોય, અથવા સ્તન ભારે બને ખેંચેની ઉપજાવે, તેવા થઈ ગયા હોય તો એકલીવ-એકલ અને ડલીસીરીન સરખે ભાગે લઈ સ્તન ઉપર ચોળવું. ચોળવામાં કેટલીક દાહ માત્ર આગળી જ વાપરે છે. તેમ ન થવું જોઈએ; પણ હવા હચેળીમાં લઈ હચેળીવતી સ્તન ઉપર ખરોતર લગાવવી સારી પેઠે બન્ને સ્તન ઉપર ચોળાઈ રહ્યા બાદ રેશમી રૂમાલમાં તે ખરાતર રહે તેમ બાધવા રૂમાલના છેડા, સામે બાજુના ખભા ઉપર બાધવા. જો એથી ઠીક ન થાય, તો કોમીજના કૂણા પાન આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે બાધવા અથવા નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરી મનારી બાધવી. હોઈ એટલે રોટલાનો ધોળો ભાગ જેને મરભ કહે છે, તે કઢાડી તેના એક એક ધચના કટક કાપા ને ઉપર ઉકળણુ દૂધ નાખી ઢાંકી મુકવા, દશ મિનિટ બાદ દૂધ ગાળી લેવું. તેમાં જિનું કરેલ એકલીવ-એકલ રેડી એકરસ કરી આપવું, અને નરમ લોપરી જેવું થાય, ત્યારે કપડાના ખેવડામાં લઈ

સ્તન પર લગાડવું. આ પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર લોફની લોપરી બાંધવી જેથી બહો કાપશે ચરે.

બંધાઈ ગએલાં અથવા ગાંઠવાળાં સ્તન.

તનદુરસ્ત ઓરતમાં બંધાઈ ગએલાં ગાંઠા ગાંઠવાળાં સ્તન બાગ્યેજ નેવામાં આવે છે. એ તો નાણુક એટલે જેનાં સ્તન જરાજર બન્યાં નથી, અને દોંટડી પણ ખરાબ છે, એવી ઓરતોમાં આવા કેસ નેવામાં આવે છે; અને તેમ થવાનું કારણ નાનપણમાં તંગ કેસ પહેરવાથી, સ્તન નેપ્રએ તેવાં ખીસતાં નથી. તેથી શરીરનો દેખાવ સારો દેખાય, તેટલા માટે દોંટડીને તંગ કેસથી ફાળવી દેવામાં આવે છે, તેથી આ દરદ વધારે થાય છે. આ દરદ કેટલીક ઢિંદુ કોમળી ઓરતોમાં તથા અગ્રેજ બાનુઓમાં ઉપરના કારણથી વધારે નેવામાં આવે છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન બંધાઈ જવા વધારે સંભવ છે.

પહેલી સુવાવડમાં સ્તન બહુ ડરી વધારે બાગે બંધાઈ જાય છે, તેનું કારણ અનુભવ ન હોવાથી સ્તનની જરાજર સંભાળ લેવાતી નથી તે છે. સ્તનને ધવરાવતી વખતે પણ ખુલ્લાં ન રાખવી, બચ્ચાને સાફ ઓઢાડી રાખવી; તથા સ્તન ઢાંકી રાખવાં તેને ગરમ રાખવા નેપ્રએ, જે તેને શરદી લાગે તો બંધાઈ જવા સંભવ છે.

બીજી કારણ, રાતમાં ધવરાવવા માટે અવ્યાનક બેઠા થવું તે છે.

સ્તન બંધાઈ જવાનું બીજું કારણ—ઓરતો રાતની વખતે બચ્ચાને ધવરાવવા અવ્યાનક બેઠી થાય છે, તે છે. રાત્રે સૂતાં સૂતાં ધવરાવવાની ટેવ રાખવી. આ ટેવ રૂઝઆતથી પાડશે તો પછી હરકત નહિ આવે. એટલું બ્યાન રાખવું કે સૂતાં સૂતાં ધવરાવતાં બચ્ચું દોંટડી મોઢામાં હોય અને મુઠ ન જાય તેમ ટેવ પકવાથી માને અતે બચ્ચાં બન્નેને તુકથાન થાય છે.

ત્રીજું કારણ, મુઠેલી દોંટડી.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ત્રીજું કારણ મુઠેલી દોંટડી છે. દોંટડી મુઠ ગઈ હોય છે, ત્યારે તે સ્તને મા બચ્ચાને ધવરાવતી નથી, તે કારણથી તે સ્તનમાં દૂધ જરાપ રહે છે, માટે તે મુઠ જઈ બંધાઈ જાય છે.

ચોથું કારણ દુંડી દોંટડી છે.

સ્તન બંધાઈ જવાનું ચોથું કારણ—દોંટડી નેપ્રએ તેટલી જરાજર લાંબી ન હોય, તે છે. કાઈ કાઈ ઓરતને દોંટડી ફાળ રહ્યા

સખખથી જોઇએ તેટલી લાંબી વધેલી હોતી નથી, તેથી તે બચ્ચું ધાવી શકતું નથી, તેને લોધે સ્તન બંધાઇ જાય છે. દીંટડી લાંબી ન થાય તેનું કારણ તંબુ કેસ છે. તેને મદદ કરનારાં કારણમાં ધંધો, કસરત, અને સાદા ખોરાકને બદલે, મુસ્તાઇ, એક જગ્યાએ પડવા રહેવું, અને મસાલાદાર ખાવું. તે છે.

પાંચમું કારણ ધાવણ ન આવવા છતાં પરાણે ધવરાવણ

સ્તન બંધાઇ જવાનું અને સ્તન આવવાનું પાંચમું કારણ એ છે, ધાવણ આવતું ન હોય તો પશુ બચ્ચાને ધવરાવ્યાધવરાવ ક્યાંથી સ્તનથી ન ખેંચે તેટલું કામ કરવાનું તેનાપર આવી પડે છે, તે કારણથી સ્તન આવે છે, અને બંધાઇ જાય છે; માટે ધાવણ ન આવતું હોય તો આમકાં ચૂસવાની ટેવ બચ્ચાને ઊડાવવી.

સ્તનની ઉપરનો અથવા અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય છે.

સ્તન બંધાઇ જાય, ત્યારે તેની ઉપરનો કે અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય છે, આ બેમાં અંદરનો ભાગ બંધાઈ જાય, તે વધારે ખરાબ છે.

ઉપરનો ભાગ બંધાય, તેની દવા.

ઉપરનો ભાગ બંધાઈ ગયો, તો આગળ લખ્યા પ્રમાણે રોટલાની લોપરો બાંધવાથી આરામ થશે. આ પ્રમાણે થાય છે તે વખતે દૂધ પેદા કરનારી નસોને કાંઈ હરકત થતી નથી, માટે ખાગકને ધવરાવવા હરકત નથી.

અંદરનો ભાગ બંધાય તો ધાવણ ઊડાવણું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ જ્યારે બંધાઈ સ્તન આવે ત્યારે દૂધ પેદા કરનારી નસો પણ સુકા આવે છે; માટે તે વખતે બચ્ચાને ધાવણ ઊડાવણું જોઇએ.

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જાય તેનાં ચિહ્નો

અંદરનો ભાગ બંધાઇ જવાનું સરૂ થાય, ત્યારે દાઢ આવે છે; અને સારી પેટે મૂળરી છૂટે છે. જેમ વધારે સોજે તેમ વધારે મૂળરી રહે છે, મૂળરી હોય ત્યારે, અથવા બંધ પડે ત્યારે સ્તનની અંદર મૂળા તીકળે છે, અને સખત દુખાવો ઉપડે છે સ્તન વધે છે, ગરમ થાય છે. અને તેમાં દુખાવો પણ બહુ વધે છે; તેથી સ્તનની અંદર દૂધ ઓછું

ધાય છે, કે સમૂહનું જાંઘ ચપ્પ જાય છે, તે વખતે ઊઠારને સ્તનને ધવરાવું હોય, તો બહુ વસતુ લાગે છે. ત્યાં આંખો જાડી રહે છે, શરીર ધડીપ્પા ઠંડુ અને નડીકમાં ગરમ ચપ્પ જાય છે.

તુરત ઉપચારની જરૂર.

જેવી ટાંઢ આવે કે તુરત દાકતરની મદદ લેવી જો લામી મુદત સુધી એમને એમ રહેશે, તો સ્તનમાં જુદી જુદી જગ્યાએ નાળ પડશે અને આખરે સ્તન નાશનું ચપ્પ પડશે, અને પછી તેમથી દુધ પેદા થશે નહિ માટે જ્યારે સ્તનના અદરના ભાગનો ડુખાવો હોય, ત્યારે જલદી ઉપચાર કરવાનું ધ્યાનમાં રાખવું.

એકવાર નૂંચેલું સ્તન ફરી બીજાવાર તુરત સૂણ આવશે

એક વાર જેનું સ્તન મૂળ જાંઘાય ગયું હોય, તેણીએ દરેક સુવાવડ વખતે બચ્ચાને તે સ્તને ધવરાવતા પહેલાં દાકતરની સલાહ લેવી, કારણ જો દુધ પેદા થતું નહિ હોય, તો ધવરાવવાથી સૂણ આવશે આ પ્રમાણે દરેક કેમમાં બનતું નથી; માટે દાકતરની સલાહ લઈ તે કહે તો ધવરાવવું, ને ના કહે, તો ધવરાવવું નહિ.

બહુ ધવરાવવાથી મૂર્છા આવે તેની દવા.

ઊઠારને બહુ વાર ધવરાવવાથી કેટલીક વાર માને મૂર્છા આવે છે, અથવા માથું ફરી ચકરી આવે છે, કે બહુ નમગાઈ જણાય છે. એની રિયતિ ધાય, ત્યારે તેણીને સલાહી દેવી. તે વખતે માથું નીચે રાખવું, અને મોઢાપર પાણી છાટવું. એમ થવા જેટલું લાન આવે ત્યારે જરા બેસવું. લાન આવે એટલે ગરમ ચા ગરમ કાફી, કે ગરમાગરમ દૂધ પીવું, ત્યાર પછી સુવાણ હોય તોપણ અરધા કલાક સુધી ચતા સુઈ રહેવું.

બહુ ધવરાવવાથી મા, અને ઊઠરાં બંનેને શુક્રસાન છે

બહુ ધવરાવવાની ટેવ હોય તેણે ઊઠી આપવી. જે બાઈ નિયમસર ધવરાવતી નથી, તેને નમગાઈ આવે છે, મચ્ચાનું પોષણ બરાબર થતું નથી, માટે નિયમસર ધવરાવવાની ટેવ પાડવી.

ધાવ્યાવસ્થા અદર જીલાબની માઠી અસર.

ધાવ્યાવસ્થા અદર જીલાબ આપવાથી મા અને ઊઠરા બંનેને ગુકમાન છે જરૂર જણાય અને જીલાબ આપ્યા વગર ચાલે તેમ ન દોય,

તો પછી એરંડીઆનો જુલામ આવે; અગર એરંડીયું પી ન શકે, તો પેટ ઉપર અને પેડુ ઉપર એરંડીઈં ચોળવું, એટલે તેનાથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીથી દસ્ત સાફ આવશે. ગરમ પાણીની અથવા પાણીમાં મીઠું નાંખી પિચકારી લે, તો તે સૌથી સરસ ઉપાય છે. એરંડીઈં પણ વારંવાર ન લેવું. કાંઈ રીતે દરકત ન કરે, એવો સરસ રસ્તો પીચકારીનો છે; અને પીચકારી ચોતાની મેળે વાપરી સકાય, એવી મળે છે; માટે તેવી પિચકારી વાપરતાં કદી દરકત નથી.

ખોરાકની સંભાળથી ઝાડો સાફ આવશે.

ખોરાક નરમ આવો જોઈએ; તેમ ઝાડો આવે, એવાં પાકાં ફળ ખાવામાં આવે, તો સાફ મધ ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે, માટે રોટલીમાં ધી ને બલે મધ ખાવામાં આવે તો ડીક છે, અથવા સવારમાં થોડું મધ ચાટે, તો તેથી દસ્ત સાફ આવશે. મધ ખાવામાં જુલ્મ નથી. તે સ્વાદિષ્ટ અને પૌષ્ટિક છે.

નરણે કોડે એક દમ્બસર પાણી પીવાથી ઝાડો સાફ આવશે.

સવારમાં બહેલું એક મોટું દમ્બસર જરી એટલે આશરે સવાશેર ઠંડું પાણી દરરોજ પીવાથી દસ્ત સાફ આવશે. બંધકાણ, દરસ અને જેને ઝાડો સાફ ન આવે તો હોમ, તેણે હમેશાં સવારમાં નરણે પાણી પીવું; તેથી આરામ થશે, ને ઝાડો સાફ આવશે; પણ તે નિયમ હમેશાં જરી રાખવો. થોડા રોજ તો કાંઈ ફાયદો નહિ જણાય, પણ હમેશના મદાવરાથી થોડો વખત ચલાવ્યા બાદ ફાયદો ચેતો જણાશે.

નાનાં બચ્ચાંને ઠંડું પાણી પાણું એ કુદરતી જુલામ છે.

નાનાં છોકરાંની બાળતમાં ઠંડું પાણી એ અકસીર જુલામ છે. તેથી ઝાડો નરમ આવે છે. બચ્ચાંને બીજી દવા આપવાની જરૂર નથી. નાની વયમાં દવા ચોડી આપવી અથવા બીજાકુલ ન આપવી તેમાં ફાયદો છે.

લીલોતરી સાજીથી ઝાડો નરમ આવે છે.

લીલોતરી સાકમાં લાજ ખાવાથી ઝાડો નરમ અને સાફ આવે છે. એકનેએક ખોરાક ખાવાથી ઝાડો બરાબર આવતો નથી. ફરવું ફરવું જમવાથી ઝાડો સાફ આવે છે. ભારે અને મસાલાદાર ખોરાકથી બંધોશ યાય છે.

સારો ખોરાક ફેરવી ફેરવીને ખાવાથી દસ્તની દરકત ઝોઝી થાય છે. જાગે વખત એકનોએક ખોરાક ખાવાથી કુદરતી રીતે ફેરવવાનું મન થાય છે

તનુદરસ્તીના નિયમ બરાબર પાળાય, તો જીતામની જરૂર પડે નહિ

ધાબ્યાવસ્થામાં નિયમસર ખુલ્લી હવામાં નિયમસર કસરત લેવામાં આવે, ધરમાં દરરૂં કરી ધરનું કામ પોતાની જાતેથી કરે, સનારમાં વહેલા ઉઠી એક શેર ઠંડું પાણી પીએ, ખોરાકમાં વખતો વખત ફેરફાર કરવામાં આવે, પાકા ફળ ને લીલાંતરી સાથે જમવામાં લે, ઠંડું પાણીએ યોગ્યમસાગી નહાય, ઝાડે જવાની ટેવ નીમેવેજ વખતે હોય અને દૂધમાં ઉપરના કુંદરતી નિયમ બરાબર પાળતા હોય, તો કોઈ પણ વસ્તુ અગર માને જીતામ લેવાની જરૂર પડે નહિ કોઈ કોઈ તો એમ ધારતા દેશે કે નિયમ પાળવાની કડાકુટ કરવાને બદલે ઝાઢો સાર ન આવે, ત્યારે રેશની બે ગોળાઓ મળી જરી સેહેરી છે, પણ આ તેનું ધારણ જૂન બરેલુ છે, તેથી તમિયત સુધરવાને બદલે બગડશે, હમેશા દવાનો મદાવરો રાખ્યાથી હવા પણ બેપ્રએ તેવો ગુણ નહિ કરે કારણ તે ખોરાક તરીકે હમેશાના નિયમથી પચી જવાની, માટે કુદરતી કામદા પ્રમાણે ચાલવું તેમાજ ફાયદો છે.

સાદા ઉપાધોની સારી અસર

સાદા ઉપાધો હમેશા સહેલા છે તે વધારે ઉપયોગી છે કુદરતને સાદાઈ હમેશા પસંદ છે મોગી મોગી કિંમતી હવા લેવાની ઉમેદ કંઘી નહિ મોતુ, રૂપ વસંતમાવતી, એવી એવી કિંમતી હવાએ લેવામાં ફાયદો છે, એવી જેની ધારણ છે, તે કુદરતી સેહેતા ઉપાધોની મળ કપાથી આવે. હવા શુદ્ધ તે જાણવાથી તેની અસર ઝોઝી થાય છે માટે તે જાણવા તત્ત્વવીજ પણ કરવી નહિ

કિંમતના પ્રમાણમાં દવાનો ગુણ એ ખોટો વેહિમ છે.

જેમ હવા કિંમતી તેમ ફાયદો વધારે, એમ ગરીમથી તે તત્ત્વગતમામ માને છે એ જાણતની સત્યતા મોં ઉતરતી નથી કોઈ દાકતર યા વૈદ્ય સારી હવા મફત આપનો હોય, તો તેની અસર ૧૦ગી દવાથી શાયદો માનનારા માણસને થવાની નથી, કારણ તેનું મન વેહેમી છે

તેના મનમાં એમ રહે છે, કે મફત દવા મળે, તેમાં શો ફાયદો થાય ? એવા માણસને દવાના પૈસા વધારે કહે, અને ખોટા વખાણ કરી તેની પાસેથી ખુબ પૈસા પડાવે, ત્યારે તેને બરોસો પડે; આવું થાય ત્યારે તે દરદીને આરામ થાય. માટે આવો વહેમ રાખવો નહિ. જો એવી ટેવ પડ્યો, તો પછી તે કેમે કરી ટાળી નહિ ટળે, તેમ ખાત્રીથી માતો કે પૈસાની દવા જોટલો ફાયદો કરે છે, તેટલી દુનિયત રૂપિયાની દવા પણ વખતે આરામ કરતી નથી. દવા જેમ વધારે મોંઘી તેમ તેમાં વધારે મોઢ, માટે વહેમી માણસને તેના બરોસાને લીધે સારી અસર જણાય છે. સારી મફત દવા એક રાજ આપો, અને ખીજે દિવસે તેજ દવા ધણી ઉત્તમ છે, એમ વખાણી તેની કિંમત પણ ધણી છે એમ કહી દરદીને આપો, તે વખતે તેના રંગમાં કે સ્વાદમાં જરા ફેરફાર કરવો. પછી દરદીને ખીજે દિવસે પૂછો, તો ખાત્રીથી એમજ કહેશે, કે પહેલી તમે જે દવા આપી હતી, તેના કરતાં તમે ખીજ વખત દવા આપી તેમાં મને વધારે ફાયદો માસમ પડ્યો. આ વિષય ઉપર આટલું બોલવાની જરૂર કે અંગ્રેજોની માફક આપણામાં મેદનતામણ કે શી આપવાનો રિવાજ ન હોવાથી વેદોએ પોતાની રાજ વધારવાના હેતુથી દવાની કિંમત વધારી છે. પછી દરદીને આરામ થાય, કે ન થાય પણ વેદને પોતાની મહેનતના પૈસા દવાની કિંમતના નિમિત્તે પહોંચી જાય છે. આ પૈસા ઠઠાવવાની ચુકવેલી કૃત્રિ વિદ્યા છે, અથવા ટોંગ સિવાય ખીજું કંઈ નથી. તેના કરતાં ચોખ્ખું એમ કહેવામાં આવે, કે દવાની કિંમત ગમે તે છે, પણ આરામ થયે આટલાં પૈસા લેવામાં આવશે; અથવા નિયમસર અમુક શી લઈશું તો સાઈ. આ નિયમ થાય તો સાઈ. પણ ખેત્રી, પૂર્તિવિદ્યા છોડવી જોઈએ, દવાને નામે પૈસા ઠગી લેવા એ તો ખોટું. પણ લોકોને એવો ટેવ પડી છે, કે દવા પચાસની કે પચીસની તોલો છે એમ કહી દવા આપે, તો તેના પૈસા ચુકાવી આપે. તેમાં તેને માફ લાગે નહિ. પણ શી નામે બે રૂપિયા આપવા ગમે ઉતરે નહિ. તેમ આરામ થયા પછી બિચારા વેદને રૂપિયા દસ પણ આપે નહિ. આરામ થયા પછી દવાના પૈસાનું ખીલ આપે, તે વખતે મોટું કસાણું કરી જાય. તે માટે દેથી વેદોએ પૈસા દવામાંથી વેદા કરવાનો રસ્તો શોધી રાખ્યો છે; પણ એ વાજખી નથી. વાજખી તો એ છે, કે પોતાની શીના પૈમા મળવા ખીલ આપવું; તથા દરદીને આગમ થાય ત્યારે ઇનામની હિમેદ રાખતી,

અને દવાના જે વાળખી પૈસા થાય તેજ લેવા; તેમાંજ પરમેશ્વર રાજી છે. ધૂર્તવિદ્યામાં ફાયદો નથી. ખીજા માણસને સારું લગાડવાને બદલે દવાને નામે પૈસા લઈ મેલનાતામણુ નથી લેવો એવું દસાવવું, એ તો બહુ બોટું. અસંગત દવાતું ખરચ અને તેના પર મરજી ખરચ લેવું, એ વાળખી છે. તેમાં ઢોંગ કહેવાય નહિ. વેપારની ચાફક દવાતી સવાઈ કે રોટી કિંમત લેવી એ કદાચ ઢોંગ ન કહેવાય, પણ આ કારમ હજાર રૂપિયે તોલો છે, એમ કહી પૈસા કઢાવવા, તે વેદ તો સરસમાંસરસ ધુતારો છે એમ કહેવાય. એ સિવાય મને ખીજો અર્થ સૂઝતો નથી.

વૈદને મેલેનતામણુ પુરું ન આપવાનો રિવાજ.

વૈદને બાર માસ મફત ધક્કા ખવરાવી સંક્રાંતિએ પોતાઈ, અને બજેવે રાખડીના શીખના યોગ્ય પૈસા આપીએ એટલું તેની મેલેનતામણુ બદલ બસ છે, એમ મણીએ ત્યારે તો વૈદને પોતાના કુટુંબ ખાતર દવા-માંથી જ પૈસા ખેસા કર્યા વગર છુટકો નથી. એ તો જ્યારે અંગ્રેજોની માફક દરેક માણસ અરસપરસ મેલેનતામણુના પૈસા માટે ત્યારે તે આપવામાં કાંઈ સપાઈ નથી; એમ જ્યારે સર્વનો મત થાય, ત્યારેજ દવાની વાળખી કિંમત લેવાતું રાફ થાય. હવે તો આપણા લોકમાં હાકતર વૈદને ઘેર આવતાં શી આપવાનો નિવમ બરાબર સમજાઈ ગયો છે એટલે વૈદો દવાની વાળખીજ કીંમત લે તો આશી રહે તેવું છે. હાકતરોની બાબતમાં તો દવાના પૈસા અપવાદમાં વધારે લેવાય છે. જો કે મોટા સહેરોમાં તો હાથી જાડે આજી થાય છે.

દવાશાળાની દવા ઉપર રાખવો બોધતો હતબાર.

આ બાબત આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવાનું કારણ એટલું જ કે વધારે ખરચ દવામાં થાય, તો ફાયદો થાય, એવા મત સર્વમાં અને તેમાંજ બૈરાબીમાં વધારે જોવામાં આવે છે, માટે ઉપરનું લખાણ વાંચી તેના મનનું સમાધાન થાય, અને દવાશાળાની દવા નકામી નથી પણ ફાયદાવાળી છે, એમ બજાવામાં આવે, તેમ હલકી કિંમતની દવામાં ધણી ફાયદો છે તે પણ જાણે. એકનીએક દવા ગરીબને મફત આપે છે, ને પૈસાદારને મોટી કિંમતે આપે છે તે જાણવામાં આવે.

ધાવણ મૂકાવવું

ધાવણ મૂકાવવા વિષે

અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે “માએ નવ માસ છોકરાને મર્જામાં રાખવું”

ને નવ માસ ધવરાવવું” આ કહેવત જુના વખતથી કહેવાતી આવી છે. અને તેનો પહેલો ભાગ ખરો છે, એમ સૌ કોઇ જાણે છે; અને અનુભવ ઉપરથી બીજો ભાગ પણ ખરો છે એમ સિદ્ધ થયું છે.

વધારે વખત ધવરાવવામાં નુકસાન.

નવ માસ બચ્ચાને થવા ન હોય. અને તેની મા ધાવણ છોડાવી આપે તો ધાવણથી જે તાકાત બચ્ચાને મળવાની છે, તે તાકાત તેને મળતી નથી. તેમજ બચ્ચાને નવ માસથી વધારે વખત તેની મા ધવરાવે, તો બચ્ચુ ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નમળું ને નાલુક થાય છે. નવ માસે જે બાળકને ધાવણ છોડાવ્યું હોય, તે બાળક તનદુરસ્ત થાય છે એવું જાણવામાં આવ્યું છે. વધારે લાંબો વખત ધવરાવવાથી બચ્ચાને અને તેની માને નુકસાન છે. બચ્ચાને પોયણની આમીધી જરૂરના રોગ અને મગજના રોગ થાય છે; અને માને નમળાઇ આવે છે, તેથી પણી વાર આંખને અને કાનને ધ્રુજ થાય છે; તેથી કોઇ કોઇ માતાઓ આંધળી અને બેહેરી થવા વખતે સંભવ છે. ત્યાં નવ માસ બચ્ચાને ધવરાવવાનો આદ્ય છે. ત્યાં મા અને બચ્ચું બન્ને તંદુરસ્ત જોવામાં આવે છે. માધારણ રીતે બચ્ચાને છ દાંત આવે તારે ધાવણ છોડાવવું ફીક છે. પણ જે બચ્ચાને બહુ વહેલા કે બહુ માડા દાંત આવે તેને આ નિયમ લાગુ નથી. તંદુરસ્ત માતાં તંદુરસ્ત બચ્ચાને ઇશ મહીને છ દાંત પહેલાં આવે ત્યારે ધાવણ છોડાવવાનો વખત.

મુખ્યત્વે કરીને બચ્ચાની તાકાત માની તનદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. સાધારણ રીતે ધાવણ છોડાવવાનો નવમો મહિનો ચોગમ ગણાય છે; પણ માની તમિયત નબળી હોય, તો છ મહિને ધાવણ છોડાવવું. હસ મહિના પછી બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ, કારણ તેમાં બાળકને અને તેની માને નુકસાન છે.

લાંબો વખત ધવરાવવાથી છાકડું નબળું થાય છે.

નવ માસ પછી વધારે વખત ધવરાવવાથી બાળક નમળું ફિક્કું, પોચા માંસવાળું, નાદુરસ્ત અને પોચાં હાડકાંવાળું થાય છે. તેમ તેની મા પણ નબળી રહે છે. તેથી તેને હિસ્ટિરિયા થાય છે. નવ માસ કરતાં વધારે ધવરાવવાના કારણથી મગજના અને ફેફસાંના રોગ બચ્ચાને થાય છે. નરમ હાડકાંને લીધે ધુટણ, કાણી એ બધાંનાં હાડકાં મોટા મોટા અને કદરૂપાં થાય છે, છાતી વળી જાય છે, હાથ પગ રોંટા થઇ જાય છે, આવા રોગ છાકરાની જરાબર આવજત ન થાય ત્યારે થાય છે,

ધાવણ કેમ છોડાવવું

ધાવણ ધીમે ધીમે છોડાવવું જોઈએ. પહેલવહેલાં જેટલો વખત ધવરાવવાની ટેવ હોય, તેમાં ઓછું કરી તેને બદલે ણીએ ખોરાક આપવાની ટેવ પાડવી : અને તે પ્રમાણે ધીમે ધીમે ધવરાવવાના વખતમાં ફેરફાર કરતાં જવું, અને ખોરાકનો વખત વધારતા જવો. આ પ્રમાણે થોડો વખત ટેવ પડ્યા પછી ધાવણ તદ્દન બંધ કરવું. કસ મઠીનાં બચ્ચુ પહેલાં વર્ષથી ધાવણ મુકી શકશે પણ જેમ સામે કાળે મુકાવવાનું થશે તેમતેમ મુકાવવા મુશ્કેલી વધતીજ જશે. માટે ખોટા ખ્યારથી વધારે વખત ધવરાવવાનું જાતી રાખવાથી મા અને બચ્ચુ જેમ નમળાં વધારે રહેશે તેમ મુકાવવાની મુશ્કેલી પણ બહુ વધશે.

ધાવણ છોડાવતી વખત દીંટડી ઉપર લગાડવાની હવા

બચ્ચુ પોતાની મેળે ધાવણ છોડી આવે, તેટલા માટે દીંટડી ઉપર અને તેની આસપાસ ઐળીઆને (એલેઆ) પાણીમાં મેળવી ચોપડી આપવો. આ પ્રમાણે એક બે વાર દર્યાથી બચ્ચુ રતનને અડકશેજ નહિ. ઐળીઆને બાંહે લીંબડા વાડી ચોપડામાં આવે છે.

ધાવણ મુકાવી નાખવાનો ઉપાય

ધાવણ મુકાવી નાખવાનો અથવા આવવું મધ કરાતો ઉપાય એ છે, કે સોપ્પેલાટ્ટર રતન ઉપર લગાડવું. તે દાકનર પાસેથી લેવું. હાથે બનાવવું મુશ્કેલ છે.

ધાવણ મુકાવ્યા પછી રતનમાંથી દુધ બેચ્ચું નહિ

ધાવણ છોડાવ્યા પછી રતનમાંથી દુધ બેચ્ચવા કાંઈ પણ ચાળા કરવા નહિ. એ તો પોતાની મેળે ઓછું થશે અને થોડો વખત ગમા પછી તે બંધ થઈ જશે. અમુક અપવાદ વગર ફેરફાર પગ્ગથી ધાવણ બેચ્ચવાથી વૃક્ષાન છે માટે દાકનરની સલાહ વગર તેમ બેચ્ચવું નહિ.

સોપ્પેલાટ્ટરની અસર

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સોપ્પેલાટ્ટર ચાર પાંચ રોજ લગાડવાથી દુધ બંધ ન થાય, તો પછી જોડાંવ તેલ અને કેસન વોટર સરખા ભાગમાં મેળવી તે ચારચાર કલાકને અંતરે રતન ઉપર લગાડવું.

ધાવણ ફીમેધીમે બંધ થઈ જશે

ધાવણ છોડાવ્યા પછી દુધ રતનમાંથી એકદમ બંધ થઈ જતું નથી. તે કેટલાક અકવાડીઆં અને મહિના મુખી થેકું થોડું આપ્યા કરે છે.

તેને મારે દવા કરવાની જરૂર નથી; પણ રતન બારે થઈ ગયાં હોય, અથવા સુનેલાં જણાતાં હોય, ત્યારેજ ઉપરના ઉપચાર કરવા.

ધાવણ છોડાવતી વખત યોરાડની સંભાળ

ધાવણ છોડાવતી વખત માંએ યોગ્ય થોડા લેવો જોઈએ, અને પ્રવાહી પદાર્થ તો બહુજ થોડા લેવા. એક બે રાજ સવારમાં સીડલીટડ પાછોડર અથવા એએશીઆ તે અસ્સમરોઈટ એક એક ગ્રામ સર્ધ થોડા ખાણીમાં પી જવાથી ઝોડો નવમ આવશે, અને ધાવણ પથ એથી ઓછું આવશે.

ધાવણ છોડાવવાની જરૂર પાડે એવાં ચિહ્નો

મા પોતાનાં બચ્ચાને ધવરાવી શક્તી ન હોય, ધાવણ આવતું ન હોય અથવા ધવરાવતા નીચે પ્રમાણે ચિહ્નો જણાતાં હોય, તો ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. કાનમાં અવાજ થવા કરતા હોય, આંખને ઝાંઝ આવતી હોય, આંખના ડોળા કળતા હોય, માથું બારે થઈ ગયું હોય, અને તેમાં થંકે થંકે થવા કરતું હોય, બહુજ નબળાઈ આવી ગઈ હોય; દિરડીરિખા, મૂનરી તે મૂર્છા આવી જતી હોય, અંતઃકરણનો ધમકારો બહુ થતો હોય, બહુ માથે લાગ્યો છે તેમ જણાતું હોય, અપચો રહેતો હોય, બધકોથ હોય, ચેટ ઉડું ઉતરતું જતું હોય, ડાબી બાજુ પેટમાં દુખાવો બહુ થતો હોય, કમર નમળાઈથી શરવા કરતી હોય, કમરનો દુખાવો ધવરાવવાથી વધતો જતો હોય, એહેરો શીઝા પડી ગયો હોય, શામ કુદો ભેરાનો હોય, અને પગ મુટી મુટી સૂજી જતા હોય; આ બધાં ચિહ્નો એમ બતાવે છે, કે ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. આ બધાં ચિહ્નો દરદીમાં એક સાથે નથી હોતાં, પણ આમાંનાં ચિહ્નન એક કરતાં વધારે હોય ત્યારે ધાવણ છોડાવવા વિષય ન કરવો. બચ્ચાની ઉમર નવ માસ કરતાં ઓછી હોય, તોપણ ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. જો તે નહિ છોડાવે, તો માની તળીયત વધારે બમડો અને બચ્ચાને એવી માતાથી પોપણ નહિ મળે. આવી દાસતમાં લાંબો વખત ધવરાવવું જારી રહેતે, તો માને દુર્લભ થશે, અને ગરબું નાજી થશે.

ધાવણનું અચાનક બંધ થવું ગુર્લ રવાની નિશાની છે.

ધાવણ બરાબર આવતું હોય, તેમાંથી અચાનક તે ઓછું થઈ જાય અથવા બંધ થાય, તો બંધ થવું કે બંધ કરી ગર્ભ રહ્યો છે, એ અનુમાન કરવું જોડું નથી જો એમ હોય, તો તુરંત ધાવણ છોડાવવું જોઈએ ગર્ભ રહ્યા પછી બાળકને ધવરાવવામાં માં અને માથાં બન્નેને નુકસાન છે.

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, તે પછી ધાવણ છોડાવવાનું નૂચવે છે. છોકરાંને નવ ગાંસ ધવરાના બાદ અટકાવ આવવો શરૂ થાય છે. અટકાવનું આવવું એવું સૂચવે છે કે બાળકને હવે ધાવણ છોડાવી.

અટકાવ આવે, ત્યારે ધાવણ ખેરાળ થાય છે,

અટકાવ આવવો શરૂ થાય, ત્યારે ધાવણ ઉતરી જાય છે; માટે બાળકને ધવરાવતું, નહિ. કદી ધવરાવતું શરૂ રાખે છે તો ધવરાવનાર બાળકને તથા ધાવનાર બાળકને નુકસાન છે.

ધાવણ છોડાવતી વખતે રાખવાની રાંભાળ

કોઈવાર ઉપરના ધાવણ છોડાવવાનાં ચિજ બિલકુલ દીકરામાં આવતાં નથી, પણ રતન નાનાં ચર્તા જાય છે. તે વખતે પણ ધાવણ એકદમ છોડાવવું; કારણ પછી ધવરાવવાથી રતન મુજબ આવશે અથવા બંધાઈ જશે.

સુજેલી દીંટડી કોઈવાર ધાવણ છોડાવવાનું સૂચવે છે.

કોઈવાર સુજેલી દીંટડી એમ જતાવે છે, કે ધવરાવવાની માને તાકાત નથી, અને તેથી તે નાખાતક છે. તેવે વખતે દાકતરની સલાહ લેવી તે તે ધાવણ છોડાવવાને કહે, તો ગુરત ધાવણ છોડાવી આપવું, નહિ તો તબિબત ખરાબ થશે.

કોઈ બાળકની માને ક્ષય, અંદી, સંધીવા, કે એવા કોઈ વારસામાં ઉતરે એવા રોગ હોય, તો બચ્ચાને અવલંબીજ નહિ ધવરાવવું. એવે વખતે બચ્ચાને માટે ધાવ રાખી લેવી. ધાવની પસંદગી કરવામાં બહેન સંભાળ રાખવાની જરૂર છે. ધાવની અને ધાવતાં બચ્ચાની તબિબત વિશે પૂરતો પ્રયાસ કરવો જોઈએ. ધાવનાં બચ્ચાની અને જે બચ્ચાને ધવરાવવું છે, તેની ઉંમર સમમગ સરખી જોઈએ. તે વિષે વધારે બોલવાની જરૂર નથી; કારણ દાકતરની સલાહ વગર પોતાના ભરોસાના દાકતર પાસે તેવી પરીક્ષા કરાવી પછી રાખવી.

માને શીર્ષી નિકળી હોય, તો બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ.

માને શીર્ષા નિકળી હોય, ત્યારે અથવા એવો બીજો એવી રોગ થયો હોય, ત્યારે બાળકને ધાવણ છોડાવવું જોઈએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે, તો બચ્ચાને તે રોગ લાગુ પડશે. સરસ રસ્તો એ છે, કે બચ્ચાને તે ધરમાં રહેવા પણ ન દેવું. ધાવ રાખી બીજા ધરમાં લઈ જવું.

માને મહિના હોય, ત્યારે બચ્ચાને દરગીજ ધવરાવવું નહિ; કારણ બચ્ચાને નુકસાન છે.

ધાવણ છોડાવવાની વખત હલકા ધોરાકની જરૂર

બ્યારે માતા પોતાનાં બચ્ચાને ધાવણ છોડાવે, ત્યારે તેણે બારે ધોરાક ખાયો નહિ, તેમ મસાલાગર ચીજો પણ ન ખાવી. પ્રવાહી પદાર્થો જેમ બને તેમ થોડા ખાવા. પોતાનાં બચ્ચાથી જેમ બને તેમ અલગ રહેવું. દંપત્યું તેજ મરમ કરી દિવસમા જે તણુ વખત સ્તનપર ચોળવું. એક વખત ધાવણ છોડાવું, ત્યાર પછી ત્રિસકુલ બચ્ચાને ધવરાવવું નહિ. ધાવણ છોડાવ્યા પછી એક વખત પણ ધવરાવવામાં આવે, તો બચ્ચાની તબિયત ખરાબ થશે.

ધાવણવસ્ત્રમાં પુરૂષ સાથે સંસાર વ્યવહાર થોડો

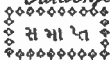
લોગવવાની લલામણ

સુવાવકનાં વિષયમાં કશું છે, તેમ ધાવણવસ્ત્રના પહેલા તણુ માસમાં પુરૂષ સહવાસ ન થાય, તો બાળકને બને તેની માને ફાયદો છે. આ વિષે ફરી ધ્યાન ધેરવવાની જરૂર એટલા માટે છે, કે આ બધું ઉપયોગી બાબત છે, છતાં તે બાબતમાં બધું બેદરકારી રખાય છે. આગળના વખતમાં જવડા બાદ એક વરસ થા છ મહિના પિયર રહેવાનો રિવાજ હતો. તે બધું ઉત્તમ હતો, તે ફરીને દાખલ થાય તો તેથી આ બંને છોકરાં બચ્ચાને ફાયદો મળે. તણુ માસ થયા પછી જેમ લાગે અંતરે પુરૂષસહવાસમાં આવાય તેમાં ફાયદો છે.

પુસ્તકનો હેતુ પાર પડો એવી પરમેશ્વર પાસે માગણી

આ પુસ્તકનો મૂળ હેતુ એ છે, કે આ પુસ્તક વાંચી તનદુરસ્ત, લાલ ચહેરાવાળી, મજબૂત, લાંબી છંદગીવાળી વહુઓ પાઓ ને તેમ થયે, સેહેલાઈથી સુવાવક પાર પડો ને પરાણે પ્યારાં લાગે એવાં તનદુરસ્ત બચ્ચાં જન્મે એજ પરમદૃપાણુ પરમેશ્વર પાસે મારી પ્રાર્થના છે.

Valabji's Ramji



પરિશિષ્ટ ૧

માતાને ઉપયોગી કેટલીએક સૂચનાઓ.

૧. ગર્ભ રહ્યા બાદ સ્ત્રીએ પુરુષસંગ ન જ કરવો જોઈએ. અટકાવને દોઢ માસ થયો જણાય પછી તો ફરી અટકાવ ન આવે ત્યાં સુધી અસંગમ રહેવું જોઈએ. તે માટે સરસ રસ્તો એ કે ધણી-ધણીઆણીએ અસંગમ જ કે પક્ષંગ ઉપર જ સુવું જોઈએ.

અપવાદમાં કેટલીક બાબતોને બે તથા માસ સુધી ગર્ભ રહી હોય છતાં સહેજ સોહી અટકાવ વખતે જણાય-તેમ ઓછી જણાય તો પણ તે વખતથી જ પુરુષસંગ બંધ કરવો જોઈએ.

૨. ત્રીજી-ચોથી-પાંચમી છઠ્ઠી માસે ગર્ભાણીનો પિચાળ તપાસરાવવો જોઈએ. ખાસ પગે સોજી જણાય તો તો હરગીજ તપાસવા વગર ન રહેવું.

૩. અભાવા—જો મારી-ધૂળ-રાખ-ખાવાના થાય તો તે વખતે અટકાવી ન શકાય તેમ હોય તો-અદામનાં છીસટાં કે સોપારી પુરૂં બાળીને તેની રાખ કે કંકડી ખાસા હરકત નથી. જેના અભાવા થાય તે કુકશાન-કારકે ન હોય તો તેની ચીજ પુરી પાકવી જોઈએ.

૪. સુવાવડ વખતે બચ્ચું જન્મવાની ખરી પીડ થઈ થતી જણાય કે દુરન સ્ત્રીએ જેમ પિચાળ કરી લેવો જોઈએ તેમ પોતાથી ઝાડો ન થાય તો એરંડીઈ કે લીકળીડ પેરેશીન લઈ ઝાડો સાફ લાવવો જોઈએ. જેથી બચ્ચાને પુરતી જગ્યા રહે.

૫. સુવાવડમાં બચ્ચું જન્મ્યા બાદ બે-ત્રણ રોજ માતાને ઝાડો ન આવે તો તેણે એરંડીઈ તેલ પીવું તથા રોજ સુધી ઝાડો ન આવે તેની અડચણ નહીં.

૬. બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યારે માએ વખતોવખત પાણી પીવું. પાણીથી ધાવણ છુટથી વધે છે.

બચ્ચાને પણ જન્મે આડવાડીઈ થયા બાદ ચમચાથી ચોરીસ કલાકમાં બે એકવાર ગરમ પાણી પાવાતી ટેવ રાખવી. તથા માસ બાદ વધારે વખત ધવાય તો સારું.

૭. બચ્ચાને એરંડીઈ આપવું જોઈએ તેવું નથી. નજ ચાલે તોજ દાનરની સલાહથી આપવું. કેટલાંક બચ્ચાને બીજે ત્રીજે રોજ

ઝાડો આવે તે મટે ખાસ ખેંચ રાખવીજ નહીં. વખતોવખત જુલાખ આવવાથી ખરાબી થાય છે.

૮. બચ્ચું ધાવતું હોય ત્યાં સુધી દાકતરની સલાહ વગર દરગીજ દવા ન આપવી. જરૂર પડે તો માત્રે દવા ખીવી. જેથી ધાવણ વાટે બચ્ચાંને દવા મળી રહે.

૯ બચ્ચાને ઘડી ઘડી ધવરાવવું નહીં. નીચમીત વખતેજ ધવરાવવા દેવ પ્રયમથીજ પાડવી.

૧૦. જે માસનું બચ્ચું થાય પછી રાતમાં ધવરાવવા જરૂર રહેતી નથી, રાતે જો ધવરાબું હોય તો સવાર સુધી ધવરાવવું નહીં. બહુ જરૂર પડે તો રાતમાં એકવાર નીચમીત વખતેજ ધવરાવવું.

૧૧. બચ્ચું રડે ત્યારે જૂખુંજ છે એમ ન માની લેવું. પેટમાં દુઃખતું હોય, કાનનો દુઃખાવો હોય તો પણ રડે, બીજાં કારણથી પણ રડે. કારણ નક્કી કર્યા-કરાવ્યા વગર ધવરાવવાથી દુઃખજ વધે.

૧૨. બચ્ચાને અંચુડો કે ચુસણીયું મોઢાંમાં રખાવવા દેવ દરગીજ પાડવી નહીં.

૧૩. સુતી વખતે બાળકનું મોઢું ખુલ્લુંજ રાખવું. તે ઉપર કંઈ ઝોઢાડવુંજ નહીં.

૧૪. હીંચકા નાખીનેજ સુવાડવા દેવ પાડવીજ નહીં.

૧૫. અમસ-અશીજુ-ખીજ બાળાઓનાં કે દવાનો ધસારો પાવા બચ્ચાંને દેવ પાડવીજ નહીં. તે તુકશાનજ કરે છે.

૧૬. બચ્ચાંને માની સાથે પચારીમાં સુવાડવું નહીં. કદાચ કોઈવાર સુવાડવું પડે તો પણ બચ્ચાનાં મોઢાંમાં સ્તનની ડીંટડી આપી સુવાડવુંજ નહીં, તેમ કરવાની દેવ ખરાબ છે અને મા અને બચ્ચાને તુકશાનકારક છે.

૧૭. ધાવણ નથી આવતું એ ફરીયાદજ ખોટી છે. મા જે પેટમાં નવ મહિના બચ્ચાંને રાખી શકે તેને ધાવણ બચ્ચાંને જોડેલી જરૂર તેડવુંજ પ્રયુ ગાયે છે, હા, મા મરી ગઈ હોય—મોટા રોગથી બીમાર હોય તો તે વખતે પણ ધાવે રાખવી ને તેમ ન બને તો બંકરીને ધવરાવવું. તેમ ન બને તો બકરીનું કે ગાયનું, છેવટ જોસનું જોછતું હમ્મર પ્રમાણે પાણી, સાકર ઉમેરી દુધ પાવું. દુધ પાવા શિશિનો ઉપયોગ ન કરતાં નાની કીટલીના નાળવાથી કે વધારે સાદુ ચમચીથી દુધ પાવું એ વધારે હિતકર છે.

૧૯. જેમ ગર્ભ રહ્યાની ખબર થયા બાદ તેમ બચ્ચું અવતર્યા બાદ બચ્ચું ધોવતું હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી-પુરૂષે અવગજ રહેવું જોઈએ. બચ્ચું ધોવે તે દરમિયાન અટકાવ બંધન રહે છે. કદાચ આવે તો અપવાદ છે પણ તેવે વખતે પણ અલગજ રહેવાની જરૂર છે.

૧૯. એક બચ્ચું અવતર્યા બાદ બીજું બચ્ચું પાંચ વરસે આવે એટલે જીવેલ રાખી ચકાવ તો ઉત્તમ. તેમ ન બને તો પણ ત્રણ વર્ષથી ઓછો જીવેલ તો માને ખાસ નુકસાનકારક છે. સાંચા જીવેલ બાઈ તંદુરસ્તી સાથે સાંખી છંદગી બોગવે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તંદુરસ્ત રહે છે. બ્યારે દુકા જીવેલ વાળો બાઈ રોગને-મોતને ચરણ થાય; કદાચ જીવે તો પણ મરવા વાંકે જીવે એવી લડખડતી તમાવત રહે છે અને તેનાં બચ્ચાં પણ તુરંત મરે છે-અથવા જીવે તો પણ તદ્દન નબળાં-માપકગિલાંજ સદાય રહે છે.

૨૦. સ્ત્રી-પુરૂષે સંયોગ વખતેજ સાથે સુવું. તે શિવાય હંમેશ અલગ સુવું તેજ ઠીક અને હિતકર છે. મહિને એકવારથી વધારે સંયોગ કરનાર જનાવરથી પણ ઉતરે છે. જો કે જનાવર તો જાગ્યેજ તેથી પણ સાંચા વખત અગાઉ સંયોગ કરે છે. અલગ પધારી કે પલંગ રાખવાથી શ્વેત કાયમ રહે ને ધણી ધણીયાણી નિરાતે ઉધી શકે છે. વારંવાર સંયોગમાં જોને કે બન્નેને નુકસાન છે તો પણ સ્ત્રીને તો તેમાં છંદગીને જાણ છે. વળી પુરૂષ તો ધરભંગ થાય તો પણ ગમે તે ઉંમરે ગમે તેટલી વાર નવું ધર કરી શકે છે પણ સ્ત્રી કામમાં સ્ત્રીઓને તો ગમે તેટલી નાની ઉંમર હોય તો પણ વિધવાજ રહેવું પડે છે. પુરૂષ સ્વાર્થી છે એટલે જ્યાં સુધી વિધવા વિવાહની છૂટ ન થાય ત્યાં સુધી પુરૂષ ન સમજે તો પણ સ્ત્રીએ તો પોતાની છંદગી ખાતર, પોતાની તંદુરસ્તી ખાતર, બચ્ચાંને સંભાળવાની ખાતર અને સંધવા રહી પરવશતા અટકાવી સુખદાનની મુશ્કેલી નહંકનાં સાસરીયાના મેણાં ટોણાં અટકાવવા ખાતર અને પુરૂષને ધડો બેસારવા ખાતર મક્કમ રહી ધણીથી અલગ રહેવામાંજ ડહાપણ છે. સ્વાર્થી હમેશાં પોતાનાં સ્વાર્થમાં જ્યારે અંધ બને ત્યારે જોને નુકસાન કાયમનું બોગવતું પડે તે પોતાનાં હિત ખાતર મક્કમ ન રહે તો પછી જનાવરથી પણ ઉતરે છે.

૨૧. ઝાઝાં દોરડાં-ઝાઝાં જોરડાં ને ઝાઝાં છેલ્લા એટલે છેડરા એ બધાં ઉપાધી-મુશીમત-કુસંપ-વધારનાર છે તે ખાતર પણ સ્ત્રી-પુરૂષે

અમુક છોકરાં જીવતાં રહ્યાં હોય, પણી જૈનની રીતે ચોથા વૃત્તની ખાધા કે વેળા-તની રીતે બ્રહ્મચર્ય રહેવાનો ઉત્તમ સંવત્ર પાળવામાં અર્થ અને દામ ભાગે છે, તેથી સ્ત્રીઓ ! તમે સંભાળો કેમકે તમારું જ દિલ છે. અમુક ઉંમરે તમે તો ખાખા લઈ જ લ્યો, પણી ધણી પોને પરાણે મમજો.

પરિશિષ્ટ ૨

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઈતી વસ્તુઓ આગળથી તૈયાર રાખવાની યાદી

- ૧ એક વાર પહેળો ને તેટલોજ લાંબો લંબરકલોયનો ડુકડો
- ૨ સફાઈદાર ઘોએલી ચાદર-ઓછાડ
- ૩ નાની રવચ્છ ગોદડી કમતીમાં કમતી ચાર
- ૪ ચાર રવચ્છ મોટા ડુવાલ
- ૫ પેટપર બાંધવાના બે પાટા, કૂટ એક પહેળો ને ૭ વાર લાંબા
- ૬ સેદરી દરજળની એક પિન્સ-ટાંચણીઓ
- ૭ સાડુ બોરીક કે સાડુ રૂઆસરે ના શેર
- ૮ નાના એતેમલના ત્રણ ચાર પ્યાલા
- ૯ સાણુની બે એક ગોદીઓ-નને તો કારબોલીક સોપની
- ૧૦ બેડ પેન (ઝાડે જવાતું વાસણ) અથવા માટીની નાની ત્રાંસળી
- ૧૧ પિસાજ કરાવવાતું વાસણ-ચુરીનલ
- ૧૨ એરંડીઉં-કે લીકરીક પેરેશીન આશરે ના અરધો પાકિન્ડ

સૂચના—સુવાવડનો ઝોરડો દવા અજવાળાં બંનેની આવજાવ થાય તેવી છૂટવાળો હોવો જોઈએ અધારા ઝોરડામાં-દવા વગરના ઝોરડામાં સુવાવડ કરવાથી મા અતે બચ્ચાતે બહુ તુરસાન થાય છે. બહુ અજવાળું કે પવન ન સદન થાય તો પડેડો બાર બારી આગળ રાખવા દરકત નથી.

જ-મેલાં બાળકને માટે જરૂર પડતી ચીજોની યાદી

- ૧ નાજ રાખવા-મોજી કાવર કે ચપ્પુ

૨ નાળ બાંધવા સાફ ગોરીક, ૩. સારો દોરો, મેળખત થોડું, લીન્ટ કે ચોવડું મહેમંત

૪ બચ્ચાં માટે પહેાળાં ચારેક આંગણાં

૫ ડગ્ગનેક બાળોતીયાં ૬૨ વખતે વપરાયા બાદ સાબુથી ધોઇ તડકે સૂકવી વાપરવા.

૫ પારણું થોડીયું કે નાની સુધડ માચી કે ખાટલી; બચ્ચાંને સુવાડવા

૬ તેમાં પાચરવા નાની ગાદી. ઝોટવા પાચરવા ઝોછાડ-શાલ વગેરે ઢોંકી દહુરી ગરમ રાખવા જરૂર-મોહું દમેલાં ખુટ્ણું રાખવું.

૭ બચ્ચું આડે પિથાખ કરે તો દુસ્ત સાફ કરી-વેઝેમીન-સમાડવું, જેથી ન તતડે કે ન ફોલો થાય.

૮ કપડાં ધોવા સાબુ, નહવરાવવા સાબુ.

૯ નાની ચમચી, પાણી જરા ગરમ પાવા

૧૦ બાળકને અધાગમાં જ થોચી ન રાખતાં ટાઢ-વરસાદથી બચાવી વખતોવખત તડકામાં રાખવું-ફેરવવું જોઇએ.

— *Valabji's Recipe* —

— ખાસ નોંધ —

બાળીતા ચૂકરથોને, રાજ્યોને, લાઇબ્રેરી કે બહારસરવાના સેક્રેટરી-સાહેબોને, નિયાજના ક્ષ-સપેક્ટર કે હેલ્થમાસ્ટરોને કે હવાખાનાના દાકતર કે વકીલ કે ચેકરીશ્નરોને પાછળ જબ્બાવેલાં પુસ્તકોમાંથી મંગાવે તે મારો ખર્ચો છુકપોરટથી વાંચવા મોકલું છું. વાંચી પસંદ પડે તો કિંમત અને છુકપોરટ અરથ અને પહોંચાડે; પણ જો પસંદ ન પડે તો પંદર રોજની અંદર મને છુકપોરટથી પહોંચાડે તો પાછું રાખી લઉં છું.

આવી સગવડતા રાખવાનું એજ કારણકે આજે વાંચ્યા વગર પુસ્તક ખરીદવામાં કેટલીક વાર ખરીદનારને હાથું પડે છે. તેમ ન બને એ માટેજ તેવી સગવડ રાખી છે તેથી તેવી રીતે મંગાવનારને પણ મોકલાશે. એજ વખતે એક પુસ્તક મંગાવવું જોયી ખરીદનારને પાછું મોકલવું પડે તો નાદક ખર્ચમાં ઉતરવું ન પડે.

(કર્તા).

દાદતર રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆકૃત

પુસ્તકો

મળ્યાલાલું ઠેકાણું—કર્તા પાસેથી, માંગદોલ (કાઠીઆવાડ)

નંબર	નામ	ઉપયોગ	કિંમત	પોસ્ટેજ
૧	વગર દોહડાનો વંદ	મર્વને ઉપયોગી	૨-૦	૦-૫-૦
૨	વહુને શીખામણ	સ્ત્રીઓને ખાસ ઉપયોગી	૧-૦	૦-૩-૦
૩	મુખમય—જીંદગી	પુરુષ-સ્ત્રી બન્નેને ઉપયોગી	૧-૦	૦-૧-૩
૪	દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય (બોર્ડ ઉપર)	સર્વને—ખાસ બચ્ચાને ઉપયોગી	૦-૮	૦-૨-૦
૫	મરકીતી, હુંકે દહીકત	મરકી અટકાવવા અને તેથી બચવા ઉપયોગી	૦-૨	૦-૦-૩
૬	વ્રદાવરથામાં તંદુરસ્તી: મોટી ઉમરે શરીર વૃદ્ધ હતાં પુરી તંદુરસ્તી	આધેડ વય પછી સર્વને ઉપયોગી	૧-૮	૦-૩-૦
૭	કેમ મરવાય ?			

૧૦ પી. ૦ થી અંગાવનારને રજીસ્ટર ખર્ચ ફરજીઆત—શુક પોસ્ટ
અને મનીઓર્ડર ઉપરાંત યાવ છે.

રવિશંકર ગણેશજી અંબરીઆ

શિટાવડે મેટ્રીક્સ કોશીમર

માંગદોલ—સ્ટેટ

માંગદોલ (કાઠીઆવાડ)

